

A conceptual illustration of a human head profile in silhouette, facing left. Inside the head, several interlocking gears of different sizes and colors (gray, black, and a prominent red one) are visible, symbolizing cognitive processes. Surrounding the head are several speech bubbles and floating icons. The speech bubbles contain: a black bubble with a laptop and an atom symbol; a brown bubble with a beaker, a person reading, a ruler, a microscope, and a bird; a black bubble with 'ABC', $\sqrt{123}$, a DNA helix, a musical note, and a person running; a brown bubble with a globe, a magnifying glass, a document, an apple, and a chemical structure; a brown bubble with '2+2', a briefcase, and a checkmark; a brown bubble with a book and a classical building; and a brown bubble with a ruler and a cube labeled 'a', 'b', and 'c'. Various other icons like gears, arrows, a key, a steering wheel, a magnifying glass, a microscope, a globe, a chemical structure, a briefcase, a checkmark, a book, and a classical building are scattered around the head, connected by dashed lines, representing a wide range of knowledge and interdisciplinary connections.

Como as Pessoas Funcionam



Como as Pessoas funcionam

Jonas Campos



2017
2ª Edição

Ano: 2013

Tipo: Psicologia, neurociências, comportamento, sociedade, educação, pais e filhos.

Fonte Criadora Edições Inteligentes

Acompanhe nossos lançamentos e promoções:

<https://www.facebook.com/fontecriadora>

Dedico este livro

A meus pais, que me instigaram na busca pela ciência;

à meus irmãos, que me ensinaram sobre a amizade;

à meus amigos, que foram também meus irmãos;

à minha esposa, que me acolhe como sou e me aceita e me impulsiona no devir.

Agradecimentos

Agradeço aos meus professores. Principalmente àqueles que ainda se lembram do meu nome, e nem por isso deixaram de ser professores.

Allahu akbar (Deus é grande - exaltação muçulmana)

Índice

[Bastidores](#)

[Prefácio à 2ª edição](#)

[Cotidiano](#)

[Doenças da mente, saúde e normalidade](#)

[Saúde: uma breve definição](#)

[Normalidade: possível definição](#)

[Depressão](#)

[Transtorno Bipolar](#)

[Transtorno Obsessivo Compulsivo](#)

[Esquizofrenia](#)

[\(I\)Legalize já: considerações inteligentes sobre um tema marginal](#)

[Trancar X tratar](#)

[Quando o medo nos controla, você tem medo de quê!?](#)

[O velho mapa](#)

[Medo de dentista](#)

[Síndrome do Jaleco Branco](#)

[Medo de envelhecer](#)

[Fobias 'que parecem mentira'](#)

[Quem tem medo de carnaval?](#)

[Direto dos quadrinhos...](#)

[Homem: um ser \(I\)racional](#)

[Inclusão - teoria e prática](#)

[Sociedade](#)

[Por que parece que nunca dá tempo?](#)

[Natal, presentes e o mal-estar da civilização](#)

[Porque damos presentes](#)

[Réveiller para tudo que podemos ser](#)

[Mídia cega faca amolada](#)

[Empreendedorismo e liberdade de escolha](#)

[Como as sacolas plásticas balançam nosso coração mercantil](#)

[Alimentação e comportamento](#)

[Coisas que nos ensinaram errado](#)

[Alimentos que reagem negativamente com determinados medicamentos](#)

[Homo\(chocolata\). Sapiens?](#)

[Deficiência Social: ausência de valores ou sociopatas enrustidos?](#)

[Quanto preconceito você ainda guarda dos tempos da senzala?](#)

[Pais e Professores](#)

[Hiperatividade controlada](#)

[O papel do 'sabão' na educação](#)

[Quando as crianças não respeitam autoridades, regras e afins](#)

[Uma pamonha para o papai](#)

[Educar é preciso...](#)

[Existência](#)

[A arte de tricotar e o Dia do Psicólogo](#)

[A arte de tricotar e o fazer ciência](#)

[Paciente ou cliente: eis a questão](#)

[A partícula de Deus a ciência e o a crença no divino](#)

[A pergunta que a humanidade sempre fez, mas que ninguém te disse a resposta](#)

[Sobre o Autor](#)

Bastidores

Psicologia é um assunto no qual todas as pessoas se interessam. Até para quem nunca foi ao psicólogo e jamais leu ou ouviu sobre o assunto, "sabe" sobre esta maravilhosa ciência. A Psicologia é uma ciência moderna, com pouco mais de 100 anos, mas vislumbrada desde tempos remotos. Afinal, desde as cavernas havia uma pergunta que não queria calar: "Como as pessoas funcionam?" Quem soubesse a resposta poderia ajudar muitas pessoas. Ou submetê-las ao seu controle.

O grande problema está no seguinte ponto: Todos sabem sobre psicologia. Mas será que sabem certo? Ou melhor, existe saber errado?

Jargões técnicos inadvertidamente usados, palavras complicadas que não se sabe o motivo, mas entram (e ficam) no vocabulário cotidiano das pessoas. "Neurótico", por exemplo, é ao mesmo tempo um termo pejorativo, e de autorreferência. Minha vizinha ficou neurótica depois de tantos anos trabalhando como faxineira. Sou uma profissional neurótica, mas por qualidade... No sentido real do termo, todos somos neuróticos. Segundo Sigmund Freud, o responsável por cunhar tal termo, as pessoas dividem-se em neuróticas e psicóticas. Então, caro leitor, se alguém afirmar com toda propriedade "eu não sou neurótico!", corra depressa, pois você está lidando com um psicótico.

Brincadeiras à parte, este livro foi escrito para ser divertido, e é destinado a leigos e interessados em informações confiáveis e corretas acerca da Psicologia. Logo que comecei minha graduação, muitas pessoas me perguntavam sobre assuntos que eu não conseguia explicar, ou que não conseguia me fazer entender. Livros técnicos são maravilhosos. Para acadêmicos! Todavia, dificilmente uma pessoa que jamais ouviu falar de mecanismos de defesa conseguirá ler os clássicos psicanalíticos como Freud, Lacan ou Melanie Klein. A quem se interessar, leia os clássicos da psicologia, eu recomendo, mas para aqueles que buscam informações variadas sobre como a psicologia vê temas relacionados com nossa vida do dia-a-dia, e para os curiosos em saber "como as pessoas funcionam", este livro é uma boa pedida.

No seu todo, o livro trata de uma compilação, ampliada e editada, de artigos escritos em jornais de notícias e revistas destinadas ao público em geral, porém escrito com muito mais liberdade, visto que não há limitação de espaço ou ter que passar pela aprovação do editor chefe. São artigos de diferentes épocas, com diferentes estilos de escrita, mas decidi deixá-los juntos a fim da leitura ser mais fluída, como se fosse uma conversa.

Se por algum motivo, não citei a devida fonte de algumas coisas aqui escritas, por gentileza entre em contato com a editora para que possamos sanar esta pendência. Este livro nasceu de idéias discutidas nos corredores da vida, nas mesas de restaurante, em conjecturas no ponto de ônibus, enquanto discutia algumas notícias quentes e as descobertas recentes das neurociências. Qualquer semelhança com textos de terceiros é mera coincidência, mas ainda assim peço a gentileza de nos alertar sobre a ventura de tal acontecimento.

No primeira seção "Cotidiano", abordo temas relacionados ao nosso dia a dia: nossos medos, alegrias, incertezas. Palavras e termos técnicos que as pessoas utilizam de maneira equivocada ou inadequadamente.

Na seção "Sociedade", tentei abordar temas sobre o que e o por que fazemos, acreditamos ou sentimos em relação ao mundo ao nosso redor. Em "Pais e Professores" escrevo essencialmente sobre nossa relação com o sistema educacional brasileiro, com seus contratempos e consequências na vida de nossas crianças e adolescentes.

Na seção final, escrevo sobre impressões e sentimentos que tive em relação às pessoas que me confiaram parte de suas histórias.

Tentei ser o mais claro o possível ao escrever estes livros, retirando à medida do possível as citações obrigatórias em textos acadêmicos.

Espero que se emocionem e se divirtam lendo este livro, assim como eu me emocionei e me diverti ao escrevê-lo.

Este livro é para você.

Abraços, até a próxima!

O autor.

Prefácio à 2ª edição

Depois de quase 70 mil páginas lidas na América Latina, nos EUA e na Europa, e alguns comentários de amigos e leitores, resolvi fazer uma revisão em todo este livro, acrescentado alguns textos, removendo outros, além de melhorar o projeto gráfico. Espero que gostem.

Antes de iniciar a leitura, gostaria de pontuar duas coisas curiosas que observei nestes últimos anos. A primeira, é que alguns textos (e tiradas) são atemporais, enquanto outros necessitariam de contextualização história para serem compreendidos (como no caso do texto sobre psicologia do consumo e as sacolas plásticas).

A segunda coisa, é que aparentemente estamos mais impulsivos. Nas livrarias dizia que este NÃO era um livro técnico, embora fosse um livro sobre neurociências. A Maioria dos textos já havia sido publicada na mídia impressa, e fiz uma adaptação do conteúdo para que virasse este livro. Mas ainda assim optei por não fazer um texto muito técnico. Então, se mesmo sabendo destas informações, as pessoas compravam o livro, depois entravam em contato dizendo que o livro não aprofundava nos assuntos. Novamente digo: Este livro é para expandir sua mente, introduzindo sobre os avanços, as possibilidades e os desafios da psicologia e das neurociências em suas mais diversas vertentes.

Se escrever é um desafio, revisar e modificar um trabalho já publicado me pareceu mais complicado ainda. Um agradecimento à todas as pessoas que leram, comentaram e me ensinaram melhores maneiras deste livro chegar às pessoas.

Aos que leram a primeira edição, espero que gostem das modificações visuais e dos novos textos. Aos que me leem pela primeira vez, apenas um pedido: *divirtam-se*.

O autor.

Doenças da mente, saúde e normalidade

As pessoas tentam a vida toda se sentirem únicas, mas aqueles que se diferenciam muito da grande massa, é tido como anormal, como doente. Termos que dão nomes à transtornos mentais estão inadvertidamente presentes no dia-a-dia das pessoas. É curioso e espantoso como leigos na área de saúde mental repetem expressões como: "Ele é depressivo", "minha namorada é bipolar", "meu cachorro tem TOC"...

Neste artigo, não escreverei sobre doenças, mas sobre pessoas acometidas por doenças que a ciência sabe pouco e a sociedade mitifica.

Mas o que é ser normal? Esta reposta não pode restringir-se a certo e errado, pois quando nos referimos a seres humanos as variáveis envolvidas não podem ser medidas ou observadas com os métodos tradicionais da ciência. E o que é ser saudável? Se nos questionarmos sobre termos como normalidade e saúde, certamente poderão vir outros questionamentos, tais como:

Quanto pesa um sentimento?

De quantas tristezas se faz uma depressão?

O que é sentir alegria?

Saúde: uma breve definição

Segundo a Organização Mundial da Saúde, "para ser considerado saudável, não basta a ausência de patologias, mas também o completo bem-estar físico, psíquico e social"¹.

Então se levarmos esta definição ao pé da letra, poderíamos afirmar que não

existe uma pessoa sequer que seja saudável, pois em algum momento ou outro, em determinada área da vida, não gozamos de um bem-estar tão completo assim. Mas esta é a melhor definição de saúde e também a mais usada até o presente momento.

Normalidade: possível definição

Quando pensamos em algo (ou alguém) "normal", sempre nos baseamos em valores sociais e individuais bastante subjetivos. Na China é normal comer carne de cachorro, na França come-se lesmas, no Brasil come-se churrasco e na Índia as vacas são sagradas. Para a maioria dos brasileiros, comer pastel de cachorro é algo inconcebível, e para os budistas é inconcebível matar animais quando não são para consumo (matar e estocar em frigorífico ou supermercados, por exemplo). Em Pequim, espetinho de escorpião vende que nem pastel em feira livre.

"De perto ninguém é normal", é uma expressão popular bastante sábia, pois o padrão de ser 'normal' é algo bastante pessoal e influenciado por fatores como cultura, sociedade, experiências pessoais entre outras coisas. Além de ser um conceito constituído por diversas variáveis, é um conceito mutável. O que para você pode ser um 'absurdo' no dia de hoje, amanhã pode acreditar que 'tudo isso é normal'.

Quando a pessoa se força a seguir algum padrão de normalidade, isso geralmente causa um desequilíbrio na tríade bio-psico-social, causando algum tipo de doença. Vale lembrar que ao analisar uma psicopatologia, deve-se considerar a pessoa, e não a sua doença, atentando sempre para os padrões de normalidade aonde está inserida, não se deixando guiar "cegamente" pelos sintomas. Considerar um sintoma isolado é fazer com que o objetivo principal (compreender a pessoa) seja esquecido.

Mas afinal de contas... o que é ser normal?

Não existe uma definição específica, então vamos criar a nossa: "normal é uma pessoa que consegue lidar de maneira adequada com o mundo que a rodeia, agindo conforme seus instintos, seus valores e crenças, em outras palavras, ser normal é, como dizia Caetano, saber da "dor e da delícia de ser quem se é".

Depressão

Existem inúmeras definições para a depressão, mas praticamente todas elas são questionáveis enquanto sua validade. As mais usadas são as descritas no Catálogo Internacional de Doenças - CID, que diz que é preciso ter pelo menos cinco sintomas entre os nove apresentados, e o Manual Diagnóstico Estatístico de Doenças Mentais - DSM que caracteriza a depressão como um transtorno de humor. Mas o que isso ajuda para compreender e tratar a depressão? Muito pouco.

O jornalista e escritor americano Andrew Solomon, descreve algumas pérolas que as pessoas comuns citam quando referem-se à depressão.

"Minha depressão é química". Dizer isso é o mesmo que dizer "sou assassino mas é só química", ou "sou inteligente e é só química". Se pensarmos assim, como se o resultado de nosso estado de espírito como sendo uma soma de complexos processos bioquímicos, chegaremos à conclusão de que tudo é química. A alegria, a tristeza, a fome, o sono, nossa percepção do pôr-do-sol com suas cores. Este mito surgiu porque alguns pesquisadores descobriram que quando o nível de uma substância (serotonina) está abaixo do normal no nosso cérebro, as pessoas apresentavam comportamentos depressivos. A depressão não é consequência de um nível reduzido de nada que seja possível de se medir. Aumentar os níveis de serotonina no cérebro dispara um processo que consequentemente ajuda muitas pessoas deprimidas a se sentirem melhor, mas não porque tenham um nível anormalmente baixo desta substância.

"A depressão de fulano é genética". Isso é uma super simplificação de interações complexas entre o genético e o meio ambiente. Não existe um gene de 'comportamento depressivo'. Todos nós temos características genéticas para desenvolver transtornos depressivos, e todos nós temos genes que nos proporcionam meios de lutar contra a depressão.

"Aquele seu amigo é depressivo". Estar com depressão e estar "tristão" são coisas completamente diferentes. Depressão é doença, enquanto estar triste é um estado normal de todo ser humano.

"Depois que ela largou o namorado, está depressiva". Vivenciar qualquer processo de perda é algo doloroso, mas ficar triste e pesaroso quando isso acontece é normal. Quando se perde um companheiro, seja por morte ou separação, é normal nos sentirmos 'para baixo'. O anormal seria se pulássemos de alegria.

"Ele ficou com depressão depois do trauma..." Todo acontecimento pode ser um trauma, e fatores externos podem desencadear transtornos mentais. Por fatores externos podemos entender vivências negativas como acidentes, morte de familiares, rompimento em relacionamentos e atritos no trabalho, ou positivas, como o nascimento de um filho, uma promoção no emprego ou ganhar na loteria. Todos estes fatores podem desencadear alguma psicologia, entre elas, a depressão.

Nesta mesma obra^{[II](#)}, consta a seguinte revelação: "Não vamos fazer rodeios: não sabemos realmente o que causa a depressão. Não sabemos de fato o que constitui a depressão. Não sabemos de fato porque certos tratamentos podem ser eficazes para a depressão. Não sabemos como a depressão abriu caminho através do processo evolucionário. Não sabemos porque alguém fica deprimido com circunstância que não perturbam outro. Não sabemos como a vontade opera nesse contexto."

Faço dele as minhas palavras. Ainda mais tendo em vista o faturamento dos laboratório farmacêuticos que produzem medicamentos cada vez mais caros e mais duvidosos em seus resultados para tratar uma coisa que ainda não se chegou ao consenso do que é.

Transtorno Bipolar

A pessoa com este transtorno pode manifestar diversos sintomas que geralmente prejudicam a precisão do diagnóstico, como dependência de drogas, obesidade, desvios de caráter, transtornos de personalidade, e na maioria dos casos, depressão. Além de se confundir com outras patologias, seus sinais e sintomas podem ter diferentes manifestações em uma mesma pessoa e variar muito de uma pessoa para outra.

Segundo a Associação Brasileira de Transtorno Bipolar^{[III](#)} (ABTB), estima-se

que no Brasil cerca de 1,8 a 15 milhões de pessoas sejam portadoras do transtorno. De maneira geral, quem sofre de transtorno bipolar, uma doença crônica (que a pessoa carrega consigo durante muito tempo), tem dificuldades para dedicar-se à carreira profissional, manter o equilíbrio na vida afetiva e não consegue cultivar relacionamentos duradouros. Para fins explicativos, podemos dizer que o Transtorno Bipolar é um misto de euforia e depressão que se alternam ou coexistem. Se houvesse uma maneira de medir tais estados de espírito, cada um destes estaria em uma extremidade oposta ao outro. A depressão é quando a intensidade e o tempo da tristeza dominam a vida, enquanto a euforia é uma alegria excessiva e exagerada, que se mantém independentemente do que acontece ao redor da pessoa. Depressão e Euforia são diferentes polos, por isso o nome: bipolar. Antigamente tal transtorno era chamado de Transtorno Maníaco-depressivo, mas tal terminologia encontra-se em desuso na literatura especializada nos de hoje.

Mas então, as fases de euforia são boas não é? Pois quem nunca se sentiu eufórico? Vamos pensar nisso.

Todos nós às vezes gastamos mais do que podemos, deixando o orçamento apertado, mas uma pessoa bipolar (especialmente se estiver na fase de euforia ou mania), se afunda em dívidas cada vez maiores. Sintomas depressivos são perigosos, pois tiram o "sentido da vida", a vontade de viver das pessoas. Porém estados maníacos (eufóricos) podem ser até mais destrutivos. Nestes casos, os sintomas mais comuns são a irritabilidade e a hiperatividade (a pessoa 'não desliga', 'é elétrica'). Outros sintomas são: diminuição da necessidade de dormir, autoestima repentinamente elevada, fala excessiva, dificuldades de focar atenção e envolvimento com atividades prazerosas (e perigosas) como compras excessivas, atos impulsivos, uso de drogas e aumento na atividade sexual. As pessoas em mania sentem-se extremamente bem, e acham que todos à sua volta é que precisem de ajuda, pois não são tão 'boas' quanto ele.

Imagine conviver com uma pessoa que tenha as características acima. Agora lembre-se que este é apenas um lado da moeda. Também temos os sintomas depressivos, que ambos se alternam sem aviso.

Embora seja uma 'doença da mente', não é só a 'mente' que fica alterada. A principal característica desta doença é a instabilidade de diversas funções

cerebrais, onde as principais alterações funcionais são: ritmos biológicos (sono, apetite, hormônios), atividade motora (agitação ou lentidão), funções cognitivas (atenção, concentração, memória, pensamentos exagerados e acelerados, pessimismo ou otimismo fora do comum) e humor (tristeza, euforia, irritabilidade, ansiedade).

O nome Bipolar sugere alterações cíclicas entre depressão e euforia todavia, clinicamente não é isto que observamos. Existem pessoas que permanecem por longos anos na fase depressiva e uma semana na fase eufórica, ou apresenta várias fases de euforia, e apenas raramente estados depressivos.

Na música Monte Castelo, da Legião Urbana, Renato Russo retrata bem o sentimento de oscilar entre 'céu e inferno' sem motivos aparentes: "É um não querer mais que bem querer; É solitário andar por entre a gente; É um não contentar-se de contente; É cuidar que se ganha em se perder. É um estar-se preso por vontade..."

Transtorno Obsessivo Compulsivo

Sentir agoniado quando há algo fora do lugar na mesa do café, não pisar nas riscas da calçada, arrumar milimétrica e constantemente a bancada de trabalho, bater na mesa para evitar algo ruim, repetir o nome do santo padroeiro toda vez que escuta determinada palavra ou que algum pensamento ocorre. Estas situações são o que popularmente chama-se de manias. Quando a mania passa a ser exagerada pode indicar sinais de uma grave patologia: o Transtorno Obsessivo Compulsivo, também conhecido de TOC.

A todo momento nossa mente é invadida por pensamentos involuntários (ou intrusivos). Esta "invasão de pensamentos" faz parte do psiquismo saudável e normal, acontecendo de maneira espontânea e desaparecendo do mesmo modo. Na mente da pessoa com TOC, estes pensamentos são interpretados como aviso de algum risco, como a aviso de algo desagradável que está para acontecer. Acredita-se que esta interpretação distorcida dos pensamentos intrusivos faz com que a pessoa transforme imagens mentais (que podem ser palavras, frases, sons, lembranças, imagens, números, etc.) em obsessões, e para lidar com esta obsessão, a pessoa precisa fazer (ou evitar) alguma coisa.

A obsessão é o pensamento que invade a mente de modo repetitivo e persistente. Em resposta à obsessão, a pessoa com TOC sente necessidade de realizar uma compulsão (também chamado de ritual), que são atos mentais voluntários e repetitivos. A prática do ritual acarreta em alívio para a ansiedade ou medo originados na obsessão. Todavia, o alívio é momentâneo, levando a pessoa a repetir os rituais de maneira cada vez mais intensa (assim como acontece com o uso de drogas, onde é necessária uma dose cada vez mais elevada para se atingir a mesma sensação). A pessoa com TOC não faz tal coisa por 'frescura', mas porque não consegue deixar de fazer, é controlada pela vontade de realizar a compulsão. Lembro de um caso onde a pessoa fechava a porta e a abria novamente antes do início da sessão. Se ela não fizesse isso, ficava tão nervosa que era impossível conversar sobre qualquer coisa.

Os rituais mais comuns catalogados na literatura acadêmica são: a repetição de palavras ou frases, orações, a rememoração de cenas passadas, contagem ou repetição de números. Alguns rituais parecem ter ligação direta com a obsessão (como rezar freneticamente ou chamar inúmeras vezes determinado santo) ou não possuir nenhuma ligação aparente com o pensamento original (como alinhar os sapatos ao lado da cadeira para que nada de mal aconteça com sua casa, ou pisar sempre com o pé direito antes do esquerdo ao levantar da cama para garantir um dia sem tragédias).

Os rituais são ilógicos, absurdos, e algumas vezes, até bizarros. As pessoas com TOC sabem disso, mas não conseguem deixar de fazê-los. Isso pode justificar a demora que as pessoas com tal patologia levam para buscar ajuda: em média 10 anos entre o início dos sintomas e a busca por tratamento. O TOC é um transtorno mental grave que afeta uma em cada 40 ou 50 pessoas. É um transtorno grave e incapacitante. As pessoas não procuram ajuda por acharem que ninguém poderá compreendê-las. O tratamento adequado ameniza os sintomas da doença, e em alguns casos estes chegam a desaparecer completamente.

Esquizofrenia

As vezes quando estamos bastante cansados ouvimos ruídos ou enxergamos vultos, e pensamos: "preciso dormir". Profissionais da saúde, policiais,

peessoas que trabalham em turnos alternados sabem bem o que é isso. Porém, algumas pessoas, devido à uma enfermidade, não conseguem distinguir o que é real do que é imaginário, pensar de forma lógica, ter respostas emocionais normais e se comportar normalmente em situações sociais. É o caso da esquizofrenia. Mas lembremos sempre do que vimos no começo deste artigo: normalidade é um conceito difícil de se delimitar.

Imagine que numa noite você está passeando pela praça da Catedral, e repentinamente vê uma criança pegando fogo, correndo desesperada. Você a agarra e pula com ela dentro da fonte, apagando o fogo. Aparecem os policiais e você recebe uma salva de palmas dos transeuntes por ter salvado o garotinho. Agora, imagine que você caminha com sua família nesta mesma praça, e de repente surge alguém desesperado, gritando para ajudar o menino que está em chamas. Esta pessoa agarra seu filho e joga-o na fonte. Ninguém entende o que está acontecendo, pois não havia fogo em lugar algum. Provavelmente a pessoa que tentou "ajudar" o garoto será linchada pelos transeuntes e se sobreviver até a chegada da polícia, provavelmente apanhará mais um pouco antes de ser encaminhada para a ala psiquiátrica do Hospital Geral.

O esquizofrênico é o popular "louco", e as pessoas têm medo dos loucos. Desde quando comecei a me interessar pelo comportamento das pessoas, há tempos atrás, presenciei situações em que pais ensinavam seus filhos a não conversarem com o mendigo, o bêbado, o "doido", e tantos outros personagens ilustres da paisagem urbana que fogem ao padrão de normalidade. Todavia, infelizmente poucas pessoas ensinam que devemos compreender ao invés de julgar os que não são 'lúcidos' como nós.

Uma pessoa com esta patologia (e com qualquer outro distúrbio psíquico) tem sentimentos como qualquer um, afinal, esta pessoa também é 'filha de Deus'.

Quando me deparo com pessoas em surto, na maioria nas vezes me abalo e me entristeço, pois é visível a dor que o outro sente. Um exemplo é o caso de uma mulher, que fazia terapia três vezes por semana, e tomava os remédios corretamente, mas mesmo assim, às vezes via coisas que não queria. Enquanto conversava, ela via sangue escorrendo pelos poros de seu interlocutor, como se fosse suor. Ela pensava consigo "isso não é real, é coisa

da minha cabeça", mas logo dava um jeito de encerrar a conversa, pois mesmo sabendo que tudo aquilo não era realidade, ela via o sangue escorrendo pelo rosto das pessoas.

Podemos estar errados no que acreditamos, mas nunca no que sentimos. Se eu pensei que alguém entrou em minha casa à noite, posso descobrir que era meu cachorro que derrubou o pote de ração, mas se eu sinto um medo que me paralisa, por ouvir vozes assombradas vindas do sótão, esse medo é tão real quanto o livro que você lê neste momento.

O que quero que todos saibam, é que ser louco (esquizofrênico), bipolar, depressivo ou qualquer outra coisa que achamos diferente do normal, não justifica excluir os que acreditamos ser diferentes de nós. Quando deixarmos de lado nosso orgulho e nosso preconceito, veremos que as diferenças entre um louco e eu são menores do que acreditávamos. Talvez por isso temos medo: podemos descobrir que também somos loucos. Afinal, como diria Nietzsche "Quando se olha muito para o abismo, o abismo também olha pra você". Mas é preferível ser olhado pelo abismo do que ser aprisionado pela ignorância.

<< I. 2013. WHO - World Health Organization, 2013. WHO definition of Health. Disponível online em <http://www.who.int/about/definition/en/print.html> Acessado em 03/06/2013

<< II. 2002. Solomon, A. O Demônio do Meio-Dia: Uma anatomia da depressão. Objetiva, Rio de Janeiro.

<< III. 2013. ATB – Associação Brasileira de Transtorno Bipolar. O que é Transtorno Bipolar. Disponível online em <http://www.abtb.org.br/transtorno.php> Acessado em 18/07/2013.

(I)Legalize já: considerações inteligentes sobre um tema marginal

Liberar ou não maconha é um tema polêmico que existe desde a proibição do cultivo e comércio da planta em 1925. No Brasil a marcha a favor da legalização ganhou força a partir da década de 1980, com apoio de artistas e políticos. A *cannabis* é o gênero de algumas plantas das quais conhecemos como maconha, e a mais popular delas é a *cannabis-sativa*, que possui maior teor de THC (tetra-hidro-canabinol), substância psicoativa da planta. Uma outra variedade é a *cannabis-índica*, que possui uma resina rica em alcaloides, que é uma substância que induz ao relaxamento muscular e sedação. Atualmente existem catalogadas 14 variedades da "erva do diabo".

Assim como que em greves existem pessoas que ao invés de estar ali para lutarem por uma causa, existem também os que estão ali e não têm a mínima ideia do motivo da manifestação, que vão "porque todos estão lá". A maconha já foi conhecida por "droga dos artistas", "droga intelectual" e até pouco tempo atrás o maconheiro era tido como um 'leproso', e era inconcebível conviver com quem diz "sou maconheiro"(ou que julgamos que seja).

No final do ano de 2011, ocorreu a polêmica "marcha da maconha", onde além de mostrar a cara, o 'maconheiro' reivindica o direito de fumar a erva e faz passeata pelas ruas pedindo a legalização da maconha. 'Mas nem todos os que lá estavam usavam a erva, mas eram a favor da legalização', diziam alguns jornalistas e simpatizantes do movimento.

Mas por que algumas pessoas que aparentemente não tinham nenhuma relação com este tema também levantaram a bandeira pró liberação?

O comportamento da massa modifica o comportamento individual, é como se no grupo nossos fantasmas se libertassem de dentro de nossa mente e passassem a vagar sem censura dentro do grupo. Inúmeras pesquisas científicas mostram os efeitos danosos do uso da maconha no organismo

humano. Mas existem aqueles que alegam o uso medicinal da cannabis. É um argumento válido: se a pessoa estiver doente. O uso da planta em cigarros ou chás é um aliado importante ao tratamento de algumas doenças, como o câncer. Mas não é indicado para quem não tem doença alguma. "A diferença entre o veneno e o remédio é a dose", e nos casos de doença, o uso da maconha é prescrito pelo médico (no Brasil isso ainda é raro, pois a proibição do cultivo restringe pesquisas e indicações terapêuticas da planta). Provavelmente ninguém toma laxantes ou AZT (coquetel para tratamento da AIDS) para uso recreacional. E também não se submeter ao desfibrilador por livre e espontânea vontade.

Como já disse Freud, Le Bon, McDougall e tantos mais em meados do século passado, quando estamos dentro de um grupo, ocorre a intensificação das emoções e o entorpecimento intelectual. Então se você realmente quer participar de uma marcha pró-maconha, aborto, reflorestamento e tantas outras manifestos e passeatas, tenha bom-senso de escolher de qual lado quer participar, e tenha argumentos válidos, pois somos os *homo-sapiens*, e com toda nossa sapiência deveríamos lutar por causas realmente importantes. O mundo está passando por um acelerado processo de transformação em um ritmo que mal conseguimos nos adaptar, então, escolha seus argumentos, suas causas, suas bandeiras não por força do grupo, não por informações fragmentadas, mas porque você realmente acredita. Para terminar, deixo uma consideração sobre a liberdade de B. F. Skinner:

*"nós não somos livres, mas podemos escolher
em qual prisão queremos estar."*

Trancar X tratar

18 de maio. Data comum no calendário de leigos, mas de extrema importância para todos os brasileiros. É este o dia em que celebramos a "Luta antimanicomial". Mas o que vem a ser isto, e qual a importância desta efeméride?

Na década de 60, Franco Basaglia (1924 - 1980) promoveu uma série de mudanças conceituais e estruturais no hospital psiquiátrico onde trabalhava. Tratamentos como choques elétricos, banho frio, "sossega leão" entre outros 'tratamentos' foram abolidos por serem considerados por ele uma forma de crueldade para com o ser humano. Para quem tiver estômago, vale a pena visitar o Museu da loucura, em Barbacena, MG, para conhecer como eram tratados os loucos e demais excluídos da sociedade (viciados, alcoólatras e mendigos faziam parte do rol dos internos). Para se ter uma ideia, quando Franco Basaglia visitou o Hospital Colônia, em Barbacena, onde hoje é o museu, o psiquiatra comparou-o aos campos de concentração nazista de Adolf Hitler.

No Brasil, o movimento antimanicomial ganhou força com o Encontro dos Trabalhadores da Saúde Mental, ocorrido em 18 de maio de 1987.

Muita gente se assusta quando imagina o fim dos manicômios, e perguntam: "Mas vão soltar esse monte de louco na rua?". É o fim dos manicômios, e não dos hospitais psiquiátricos. Não é um "monte de doido" na rua, mas vários SERES HUMANOS recebendo tratamento especializado para que possam viver inseridos na sociedade, com suas famílias.

Se pensarmos que cerca de 50% da população mundial apresente algum transtorno mental, e que os outros 50% estejam propensos a ter algum distúrbio desta ordem, chegaremos à conclusão de que todos ganham com o fim das atrocidades cometidas dentro dos manicômios.

Falar em loucura em tempos em que não sabemos ao certo o que é normalidade é algo complexo, ainda mais se levarmos em conta o fato de que

a cada ano surgem novas doenças que não sabemos até que ponto são uma descoberta científica e até que ponto são uma jogada de marketing dos laboratórios farmacêuticos para entupir as pessoas de remédios e enriquecerem a custas da saúde de da ignorância dos cidadãos.

Espero que estas poucas linhas sirvam para que vocês, caros leitores, reflitam um pouco sobre o tema. Mas com moderação.

Pensar enlouquece.

Pense nisso.

Quando o medo nos controla, você tem medo de quê!?

Sentir medo é algo natural e saudável para os seres humanos (e animais também). O medo preserva a integridade física, emocional e social. Todavia, por vezes o medo toma proporções exageradas e torna a vida da pessoa um verdadeiro inferno. Quando o medo se torna desproporcional ao estímulo apresentado, denomina-se fobia (do grego *phóbos*, que significa 'medo').

Por exemplo: é natural ter medo de aranhas, pois algumas aranhas são venenosas e podem nos causar sérios danos. Mas se ao ver uma aranha dessas pequenininhas no canto da parede a pessoa sofre um desmaio, ou paralise de medo, isso é uma doença (neste caso, a aracnofobia).

Segundo o Catálogo Internacional de Doenças^I, o CID-10, nas fobias, uma ansiedade é desencadeada "exclusiva ou essencialmente por situações nitidamente determinadas que não apresentam atualmente nenhum perigo real. Estas situações são, por esse motivo, evitadas ou suportadas com temor".

As pessoas com fobia podem apresentar sintomas tais como palpitações ou impressão de desmaio, e frequentemente são relatados o medo de morrer, perda do autocontrole ou de ficar louco. A simples lembrança de uma situação fóbica pode gerar ansiedade (como uma pessoa que tenha clownfobia - medo de palhaços - entre em desespero ao ouvir uma música circense).

Tecnicamente, as fobias se dividem em três tipos: a agorafobia, fobia social e fobias específicas. No primeiro caso, trata-se de um 'medo de ter medo', ou seja, é uma perturbação marcada por um estado de ansiedade exacerbada, que aparece sempre que a pessoa se encontra em locais ou situações dos quais seria difícil sair de maneira despercebida caso sintasse mal, tais como túneis, pontes, grandes avenidas, ônibus lotados, metrô, festas, reuniões, cinemas, entre outros.

A fobia social é caracterizada pelo 'medo do que o outro vai achar de mim'. É uma tensão ou desconforto desencadeado pela à exposição à avaliação social, ocorrida quando a pessoa precisa interagir com os outros, realizar desempenhos sob observação ou participar de atividades sociais.

No último caso, o das fobias específicas, são limitadas a situação altamente específicas tais como a proximidade de determinados animais, locais elevados, trovões, escuridão, viagens de avião, espaços fechados, utilização de banheiros públicos, ingestão de determinados alimentos, cuidados odontológicos, ver sangue ou ferimentos. Algumas destas fobias são bastante conhecidas, outras, porém parecem que foram tirados da ficção.

Todos os casos aqui citados são reais, porém modificados para que não possamos identificar pessoas e situações aqui citadas.

Medo de dentista

O "medo de dentista" é um fenômeno conhecido há centenas de anos. As primeiras referências à este medo remonta à Idade Média, onde estes profissionais eram conhecidos como "tiradentes" e não tinham a mesma fama e reconhecimento de seus colegas médicos. Somado a isso, podemos lembrar do fato de algumas crenças populares macabras sobre os dentistas. Na Bósnia por exemplo, acreditava-se que a dor de dentes era causada por um demônio com forma de um inseto minúsculo de quatro cabeças. Na China costumava-se mostrar um verme aos pacientes, o qual se dizia que estava dentro dente. E não é raro dizermos às crianças que a cárie é um 'bichinho que fura nosso dente'. Na antiguidade o medo de dentista poderia ser justificado por estas e tantas outras crenças, mas ainda hoje, mesmo com as descobertas científicas, este medo ainda afeta boa parte da população^{[II](#)}.

Estudos revelam que praticamente metade da população sente algum grau de ansiedade quando vão ao dentista. Porém, o dado mais preocupante é sobre aqueles que nem sonham em marcar uma hora com este profissional: os odontofóbicos, que representam cerca de 10% da população. Os odontofóbicos sentem reações físicas descontroladas só de pensar em

dentistas ou tratamentos dentários. Taquicardia, aumento ou queda de pressão, transpiração abundante, palidez e desmaios na cadeira são os sintomas mais comuns.

Hermann Strobel, dentista e psicólogo alemão, diz que a boca "é a principal via de acesso ao organismo, o que divide o dentro e o fora". Seguindo esta linha de pensamento, as pessoas com odontofobia podem acreditar que o dentista pode ultrapassar a linha dentro-fora, conhecer segredos ou destruir sua ponte entre o particular e o público. É pela boca que nos alimentamos, e é também por ela que nos relacionamos, através da palavra, com o mundo à nossa volta. Quando ficamos em frente ao dentista a pessoa sente-se vulnerável, impotente.

A importância dos dentes no imaginário popular é bem grande: "agarrar com unhas e dentes" (não desistir facilmente), "dar com a língua nos dentes" (falar algo desnecessário), "Mostrar os dentes" (agredir) ou "olho por olho, dente por dente" (pagar na mesma moeda o mal sofrido). Para os odontofóbicos a pior coisa da vida é cuidar dos dentes.

A saúde bucal é imprescindível para uma boa qualidade de vida. Se você tem medo de dentista, vão aí algumas dicas: Escolha um profissional que combine com você, o qual não se sinta constrangido na presença dele. Pergunte para que o dentista sobre os procedimentos que realizará, pois temos menos medo daquilo que nos é conhecido. Fale sobre seus medos. Às vezes o simples fato de falar já alivia a tensão, e muitos dentistas estão preparados para lidar com as ansiedades do paciente. Procure um psicólogo, para que ele te ajude a entender e a dar significado a este e outros medos.

Síndrome do Jaleco Branco

Depois de uma semana intensa de trabalho, chega a sexta-feira, para alguns, dia de fazer um *happy hour* com os amigos e poder dormir até mais tarde no dia seguinte, mas eis que algo inesperado ocorre. Acordo no meio da noite me sentindo estranho, meu corpo me dizendo que algo não está bem. A primeira ideia que me ocorre é procurar uma pessoa capacitada para me ajudar: um médico, na certeza de que ele saberá o que fazer, na certeza de que ele me ajude.

Agora, imagine se fosse justamente a presença deste profissional, que historicamente ajuda e muitas vezes salva vidas, que lhe causasse "mal estar". Existem aquelas pessoas que, sofrem alterações físicas na presença de um médico e não raro, na presença de qualquer outra pessoa trajando um jaleco branco. Um dado curioso é que cerca de 36% dos pacientes de hipertensão são vítimas do efeito do jaleco branco^{III}: a pressão do paciente aumenta apenas diante da presença do médico, mas se mantém normal durante a rotina diária. Um tipo de hipertensão arterial esporádica que não necessita de tratamento à base de remédios, apenas de monitoração.

É normal ficar ansioso ou nervoso quando vamos ao médico, mas não a um ponto que impeça a pessoa de comparecer à consulta. Quando isto acontece, dizemos que a pessoa tem Iatrofobia.

As pessoas com esta fobia apresentam um desconforto que beira ao descontrole quando expostas à ambientes médico-hospitalares. Tal desconforto pode ser relacionado à longa permanência na sala de espera, ao ambiente estéril e com cheiro de desinfetante químico, e à possibilidade de haver procedimentos dolorosos. Estes fatores são suficientes para causar ansiedade em quase todos e muitos chegam a apresentar manifestações somáticas como sudorese, aumento da pressão arterial e taquicardia. Devido à natureza do medo, a iatrofobia pode ser mais difícil de tratar. Muitas pessoas com iatrofobia apresentam o mesmo medo e ansiedade em relação a outros profissionais de saúde^{IV}.

As pessoas com fobias evitam o que lhes causa descontrole, e às vezes a saúde destas pessoas se deteriora por não conseguirem buscar ajuda. Profissionais da área que evitam o uso de vestuário e aparato médico são melhor indicados para estes pacientes. Terapia psicológica individual, hipnose e terapia de grupo são as mais recomendadas e com resultados mais perceptíveis.

Medo de envelhecer

"Nascer, crescer, se reproduzir e morrer", esta frase poética que nos era ensinado nas aulas de biologia resume, grosseiramente, nosso ciclo da vida: um conjunto de fases onde supostamente realizamos uma série de transições e

o superar de provas e crises. Passamos pela infância, a juventude, a maturidade, a velhice. Nossa faixa etária é diretamente relacionada com nossa inserção social e percepção do mundo.

Envelhecer é algo inerente a quem está vivo. Só não envelhece mais que já foi "jogar bola nos Campos Elísios". Mesmo sendo natural o processo de envelhecimento, algumas pessoas recorrem a alguns artifícios para manterem-se jovens por mais tempo ou, pelo menos, aparentar ser mais jovem: tinturas de cabelo, cremes rejuvenescedores, cirurgias plásticas ou fórmulas milagrosas. Existem alternativas para todos os gostos. Mas no final, percebemos que travamos uma luta inglória, pois envelhecer é inevitável. Cuidar da aparência física é algo saudável, porém, existem aqueles que não conseguem lidar com estas questões, desenvolvendo um medo persistente, anormal e injustificado de envelhecer. A este medo denominados gerascofobia.

O medo de envelhecer (gerascofobia) pode estar relacionado às limitações que a velhice traz. Pessoas com esta fobia são geralmente narcísicas (tudo gira a redor do próprio umbigo), valorizam demasiadamente os bens materiais, e a perda da juventude significa perder tudo o que esta etapa da vida me proporciona, como o poder de sedução e a liberdade de fazer o que quer da maneira que quer. Não raro também, as pessoas com esta fobia mantêm envolvimento afetivo com pessoas mais jovens, o que proporcionam uma sensação de poder e de valorização. Para alguns, essa necessidade é percebida através de comportamentos condizentes a uma faixa etária anterior à presente, sendo comumente escolhida a adolescência, onde vemos pessoas que tardiamente optam por colocar piercings, fazer tatuagens, comprar motos rápidas ou frequentar baladas adolescentes, a fim de reviver sua juventude.

De fato, o ganho da idade, acarreta perda em algumas áreas dentre elas, o intelecto, força física, memória, concentração, aparência física. Porém, pessoas que conseguem encarar a velhice como um processo natural, tendem a sobrepor os aspectos positivos desta etapa, explorando sua espiritualidade, transmitindo seus conhecimentos e experiências às gerações mais novas ou mesmo a seus contemporâneos. A possibilidade de gerir seu tempo de forma mais tranquila são elementos positivos. Procurar atividades geradoras de satisfação – que até podem incluir a aquisição de uma moto ou frequentar

'baladas'-, manter o contato social (real e não apenas virtual ou telefônico) e a atividade intelectual são os melhores caminhos para um envelhecimento saudável.

A título de curiosidade, gerascofobia está relacionada ao medo exagerado de envelhecer, enquanto gerontofobia é o nome dado à fobia de idosos.

Fobias 'que parecem mentira'

Quem tem medo de carnaval?

O Carnaval, uma das festas mais populares, mais animadas e representativas do mundo tem sua origem no entrudo (do latim *introitus*: entrada, começo) que acontecia três dias antes da quaresma e que tinha o significado de liberdade, sentido este que perpetua visivelmente quando vemos a permissividade, euforia e festividade característica destes dias. No entanto, este período tão alegre para tantas pessoas é motivo de grande incomodo para outras, e não estamos falando de pessoas que simplesmente não gostam de barulho.

Na literatura técnica não existe nada sobre "fobia de carnaval", mas existem algumas fobias bastante curiosas que podemos relacionar com nossa tradicional festividade. É o caso da corofobia (medo de dançar) - então nada de insistir para o seu par ir dançar se ele ou ela parecer "demasiadamente estranho..." - e da venustrofobia^V (medo de mulheres bonitas). Pode parecer piada, mas estas fobias são reais e catalogadas nos compêndios psiquiátricos. Sendo o carnaval uma época em que estes estímulos estão totalmente relacionados (mulheres bonitas e dança), as pessoas com estas fobias sentem-se mal só pelo fato de assistir as festividades pela televisão, podendo causar reações físicas comuns às de outras fobias específicas (sudorese, taquicardia, entre outras). Descer para a geral e ver ao vivo da Sapucaí é algo inimaginável para tais pessoas.

Sendo assim, não podemos dizer – tecnicamente – que exista o "medo de carnaval", mas podemos afirmar que o carnaval causa medo em algumas

peessoas. Outro fato curioso sobre esta festividade, é que é considerável o aumento no consumo de álcool e outras drogas, fato um tanto curioso, pois as pessoas gostam de carnaval, mas "não se lembram de nada no dia seguinte". Entorpecer os sentidos pode estar relacionado ao desconforto que o carnaval traz à algumas pessoas, visto que os tambores e máscaras remetem à rituais tribais, e o álcool/droga sirva para vestir a máscara da coletividade e esconder o que realmente temos de único: nossa singularidade enquanto seres humanos.

Direto dos quadrinhos...

Para finalizar, uma fobia curiosa, tirada dos gibis de Gary Larson:

Lupuslipafobia: o medo de ser perseguido por um lobo cinzento ao redor da mesa da cozinha enquanto está vestindo meias no chão recém encerado.

A diferença entre ficção e realidade é algo bastante curioso, pois algumas doenças parecem existir somente em filmes existem (infelizmente) também na realidade.

<< I. 2008. Organização Mundial da Saúde. Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde – CID 10. Editora Universidade de São Paulo.

<< II. 2011. Barberi, M. Medo de Dentista. Artigo disponível no site da revista Mente e Cérebro, no endereço <
http://www2.uol.com.br/vivermente/artigos/medo_de_dentista.html>
acessado em 23/07/2013.

<< III. 2006. Ancheschi, LMMA. Participação do óxido nítrico na hipertensão do avental branco. Tese de Doutorado. USP Ribeirão Preto.

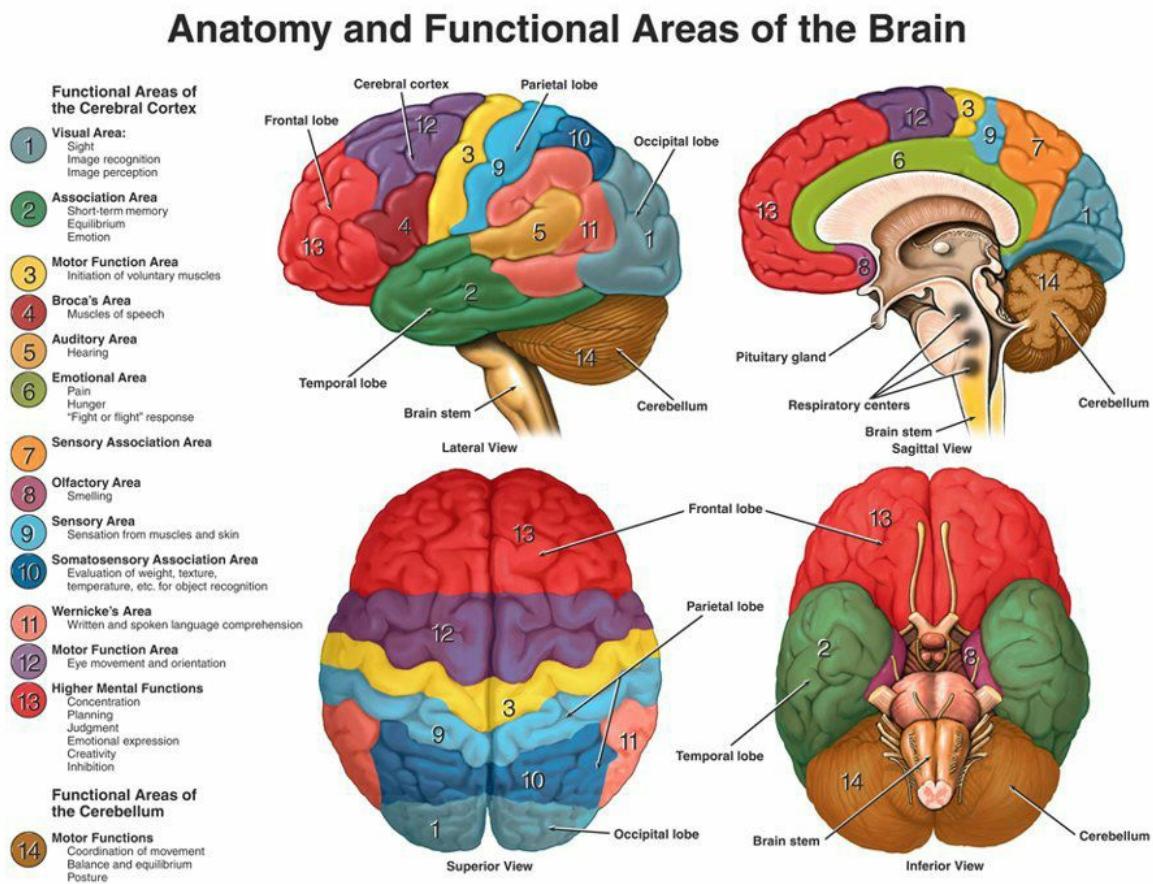
<< IV. 2008. Fritscher, L. Iatrophobia. Fear of Doctors. Disponível em
<<http://phobias.about.com/od/phobiaslist/a/iatrophobia.htm>> acessado em
24/07/2013.

<< V. 2005. Young, E. Enfrente Sus Temores, Colombia. Editorial Mundo Hispano.

O velho mapa

O cérebro como conhecemos é baseado em uma pesquisa de 1907, realizada na Alemanha. Nesta pesquisa, foram mapeadas áreas com concentrações de determinados tipos de célula. O mapa deste célebre e misterioso órgão nos possibilitou estudar e descobrir o tratamento de inúmeras doenças. Confira a imagem de como é este mapa:

Mapa das Áreas Funcionais do Cérebro



Fonte: PATEL NILESH B, UNIVERSITY OF NAIROBI. School of Medicine, Chiromo Campus, off Riversi

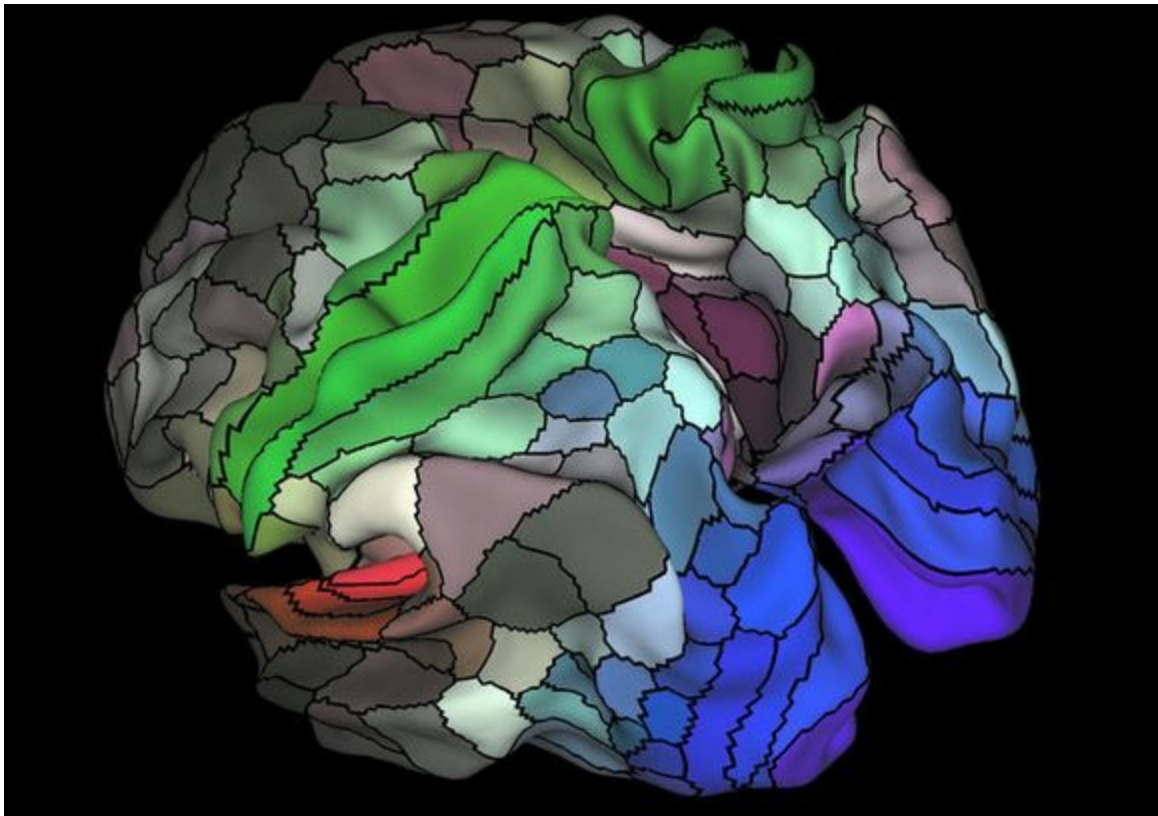
Foi a partir deste mapa que estudei na graduação. E muito provavelmente o

que se continua estudando em muitas universidades. As grades curriculares parecem não acompanhar o avanço da ciência. Não me espantaria se você por ventura encontrasse uma ilustração parecida com esta no material didático de seus filhos, nos divertidos e coloridos livros de ciências que somos obrigados a comprar para que eles "aprendam" melhor os conteúdos.

O mapa do 'novo mundo'

A tecnologia é sem dúvida uma aliada de todos nós. Por meio de scanners e programas de inteligência artificial, foi possível identificar 97 novas áreas, além das 83 que já estavam catalogadas. Segundo o neurocientista Matthew F. Glasser, da Escola de Medicina da Universidade de Washington, EUA, esta descoberta é apenas o começo, e que pode levar algum tempo até descobrir o que cada área faz. Segue abaixo o mapa descoberto pelo grupo de Matthew.

Mapa das Computadorizadas das Áreas Funcionais do Cérebro



Um novo mapa baseado em dados de varredura cerebral coletados pelo

Projeto Human Connectome. Os dados revelaram 97 novas regiões, elevando o total para 180.

Fonte: Carl Zimmer. Updated Brain Map Identifies Nearly 100 New Regions. **The New York Times**. Science. July 20, 2016.

Quer saber mais?

Zimmer, C. **Updated Brain Map Identifies Nearly 100 New Regions.** New York Times, Science section, 20 July 2016. Acessado em 26/07/2016 em

Romanzoti, N. **Mapa atualizado do cérebro identifica quase 100 novas regiões.** Hypescience. Acessado em 20/07/2016, disponível em

Homem: um ser (I)racional

Existem várias teorias sobre como o ser humano surgiu neste pequeno planeta chamado Terra. Independentemente de qual teoria é a correta, uma coisa é lógica: o ser humano não tem lógica.

Suponhamos que hoje é dia 13. E é sexta feira.

A sexta-feira 13 é uma data carregada de inúmeras superstições e considerada um dia maldito em inúmeras culturas. O 13 por si só é considerado um número de má sorte, a sexta-feira é considerada um dia de azar por ser o dia em que Jesus foi crucificado. Estas datas somadas resultam segundo alguns creem, no pior de todos os dias de azar.

Superstição é uma crença ilógica entre relações de causa e efeito. Segundo a Psicologia, a superstição é uma maneira simbólica de perceber o mundo. Sendo assim, embora nos encontremos em plena era tecnológica, e as superstições sejam consideradas crendices, não podemos simplesmente ignorá-las. Não se pode passar por cima de um valor simbólico. Pensar em símbolos ajuda as pessoas a lidarem com seus medos, incertezas, angústias. No tempo das cavernas, pessoas supersticiosas tinham maior chance de sobrevivência, pois ao ouvir um barulho no escuro, e acreditarem que se tratasse de um monstro ou fera aterrorizante, a pessoa fugia com medo que algo ruim lhe acontecesse. Pode ser que o monstro assustador fosse um esquilo, o vento ou um galho caindo. Mas também poderia ser que não, e os destemidos, que não acreditavam em monstros, tinham maiores chances de serem devorados.

Mas como explicar as superstições e os mitos na modernidade?

No Brasil podemos notar que as crenças populares estão sempre presentes. Acreditamos que as superstições servem para que as pessoas tenham 'certezas', pois embora seja ilógico atribuir o fato de se tropeçar e se machucar após ter passado embaixo de uma escada, é mais confortável para o nosso psiquismo trabalhar com pensamentos de causa-efeito do que lidar com

dúvidas. O ser humano é um ser ilógico que não lida muito bem com dúvidas. Ele prefere a certeza de algo sem o menor sentido do que a incerteza gerada pela dúvida.

Mas, é saudável ou não acreditar em superstições? Sim e não.

Sim porque como dito anteriormente, ela serve para que possamos compreender melhor o nosso mundo, dando-nos alguma "certeza" do que vai acontecer; e não quando estas crenças ilógicas começam a atrapalhar nossas vidas. Eu posso lembrar que algo ruim acontecerá se eu cruzar com um gato preto, mas ficar obcecado por isso e fazer de tudo para que o gato não passe na minha frente é algo a se pensar. Certa vez, vi uma garota tentando evitar que um gato preto cruzasse seu caminho. Foi uma cena engraçada. Mas tomara que ela supere isso. Para seu próprio bem. (E para o bem dos gatos pretos, que às vezes sofrem crueldades por causa de nossa ignorância).

Em outras palavras, a superstição pode ser considerada saudável quando oferecer esperança, mas pode virar doença quando a vida é regida por ela, e a pessoa busque saídas supersticiosas ou mágicas para os problemas da vida.

Inclusão - teoria e prática

Inclusão é um termo bastante comum no discurso das pessoas. Alguns também dizem que se sentem excluídos às vezes. Mas o que seria incluir ou excluir alguém? A palavra "inclusão" segundo o dicionário Priberam da língua portuguesa significa "fazer parte de um grupo... compreender", assim sendo, quando falamos de inclusão social devemos pressupor que permitiremos que outras pessoas façam parte do nosso grupo, e que iremos tentar compreender o outro.

Existem diversos programas federais, estaduais e municipais que visam a inclusão, se propondo a tornar o Brasil um país de todos. Um dos grandes entraves é a discrepância entre a teoria e a prática. No projeto tudo fica bastante claro, chegando a parecer simples. Mas quando saímos do papel e partimos para a ação, vemos quantos pontos foram negligenciados.

Falamos de incluir, mas não nos ensinaram direito quem são os "diferentes".

Excluir é desumanizar o outro, negando sua condição de ser humano. É mais que isso, é desumanizar a si próprio, considerando a frase de nossos amigos biólogos "o homem é um animal social", ao excluirmos o outro estamos antes de tudo excluindo a nós mesmos, negando a nossa própria humanidade constituída pelo relacionamento entre pessoas.

Excluir é um ato de fraqueza, uma defesa. Afastamos de nós o que pode nos destruir, o que pode ferir gravemente nossa autoimagem. Um bêbado caído na rua dificilmente poderá causar-te dano, porém, a maioria das pessoas troca de calçada para não passar perto deste temido ser. Jacques Lacan, um psicanalista francês nascido no início do séc. XX, criou a expressão 'falácia da imagem do espelho', onde vemos no outro aquilo que somos, percebendo nossa semelhança com o outro, que nos faz perceber como somos nós mesmos.

Se considerarmos Lacan, poderemos supor que o ato de excluir, os preconceitos, a resistência que temos frente a pessoas que parecem nos

ameaçar, existem porque não suportamos olhar para nós mesmos, e o outro, por ser um espelho, nos obriga a isso, mostrando nossos pontos fracos, apontando nossos defeitos.

Podemos concluir que inclusão é "tratar o outro como ele é". Mas quem é o outro? Ele é a imagem de nós mesmos. Ou ele é um monstro que ameaça a *minha* integridade. No final das contas, temos que perceber que giramos no mundo, e não somos o centro dele. Se você percebe algo no outro que lhe incomoda, isso já é um primeiro passo para buscar a própria mudança, tornando-se uma pessoa melhor.

Sociedade

*Ninguém ama outra pessoa pelas qualidades que ela tem,
caso contrário os honestos, simpáticos e não fumantes
teriam uma fila de pretendentes batendo a porta.*
Arnaldo Jabor

Por que parece que nunca dá tempo?

Às vezes parece que o dia deveria ter pelo menos 30 horas, pois não conseguimos conciliar tantos afazeres. Essa sensação é ainda maior no final do ano: aumento de produção, horas extras, relatórios, planejamentos... férias, viagens, presentes, preparativos para as festas, encontros familiares... Realmente parece que 24 horas são insuficientes para tanta coisa.

O ano está acabando, e sentimos que temos que ir contra o tempo para realizar o que quer que seja antes que o ano acabe. Mas é o tempo que diminuiu ou nossa percepção que está distorcida?

A pressão de prazos e datas limite afeta nossa percepção temporal. O estresse de ter que cumprir compromissos dentro do prazo pode distorcer a forma em que percebemos os dias (e até as horas). Para facilitar a explicação, vamos à uma comparação. Consideremos nossa percepção espacial. Esta baseia-se na "quantidade de esforço", ou seja, acreditamos que um morro é mais íngreme do que realmente é se estivermos cansados ou carregando algo pesado (os caminhos de volta para casa são sempre menos cansativos do que os de ida para o trabalho). Em relação à nossa percepção temporal, nossa mente transforma complexidade em tempo: algo complexo precisa de mais tempo para ser realizado, por isso a data limite precisa estar mais distante, pois parece impossível descascar um abacaxi tão grande em tão pouco tempo. Embora acreditemos nisso, relógios e calendários estão em toda parte para nos mostrar a finitude e a proximidade de nosso prazo final.

Todavia, esta distorção perceptiva não é de todo mal. Prazos e datas limite parecem estar assustadoramente próximos por uma razão: precisamos estar

atentos a eles. Por exemplo, seis meses são tempo suficiente para organizar uma grande festa, mas parecem dias quando se planeja um casamento.

Principalmente na em épocas festivas como o Natal, qualquer prazo parece ser injusto, por maior que ele possa ser. Para suprir nossa carência de tempo, o comércio local permanece aberto até mais tarde do que o habitual.

Entretanto, muitas pessoas não arranjam tempo para fazer tudo o que precisam fazer, e vão às compras depois do dia 23. Não é que deixemos tudo para a última hora, mas é que não conseguimos administrar nosso tempo, que percebemos sempre como escasso.

Segundo o filósofo Arthur Schopenhauer, "as pessoas comuns pensam apenas como passar o tempo, uma pessoa inteligente tenta usar o tempo". Temos que aprender a lidar com o tempo, para que possamos terminar nossos compromissos e comprar todos os presentes. Mas por que damos presentes? Qual o significado psicológico de se dar ou ganhar algo?

Vire a página e descubra...

Natal, presentes e o mal-estar da civilização

Afinal, que oportunidades o Natal (e qualquer outra data festiva) nos traz? Poderíamos citar várias coisas, como rever os amigos, a família, dar boas risadas, fazer novos contatos pessoais e profissionais. Ou podemos pensar que tudo isso é falsidade, que os familiares só se reúnem no natal e nos enterros, e que tudo é tedioso.

Não é por acaso que nos dias atuais, o natal comemora o nascimento de Cristo. Em tempos mais remotos, nesta mesma data comemorava-se "Nascimento do Sol invencível" (*natalis solis invictus*), data que ocorre o solstício (os dias ficam mais longos e as noites mais curtas) dando início à primavera.

Acredito que a maior oportunidade que temos nesta época, é a de 'nascer de novo', permitir-se viver novas experiências, deixar-se afetar pelos 'espírito do natal'. Se ficarmos discutindo ou falando trivialidades com os parentes que raramente temos contato, provavelmente não conseguiremos conhecê-los melhor. Afinal, "valem mais 15 minutos presenciais do que 4 horas no Skype", disse uma memorável professora minha ao desabafar sobre a distância que separam as pessoas. Se por algum motivo, você deseja, mas não consegue comemorar esta data em família, comemore com os amigos, ou na igreja, ou na rua. Comemore em um abrigo, em um hospital, em um presídio, um asilo... com pessoas que não tenham opção comemorar o natal com alguém. A celebração é importante e não só no natal. Todo dia merece ser celebrado, comemorado, vivido.

O Natal é uma das datas prediletas das pessoas que gostam de fazer promessas para começar algo novo. Curiosamente as pessoas gostam muito de começar coisas. Por que neste natal não fazemos planos para terminar algo? Rever os planos que começamos (ou aqueles que nem saíram do papel) e traçar novas metas, novos caminhos para que possamos concretizá-los?

Vale lembrar que nessa época temos o costume de trocar muitos presentes (os amigos secretos que o digam...) mas essa cultura mercantilista de trocar

coisas pode estar relacionada com o mal-estar que o natal traz à algumas pessoas, pois existem coisas que não podemos trocar, por mais que desejemos receber. Temos a oportunidade de dar amor, carinho, afeto, atenção, mas como é difícil saber se receberemos isso de volta, somos compelidos a guardar estes 'presentes'. Você pode ser presenteado com o melhor colchão, que contenha as melhores molas, com tecnologia alemã, mas isso não garante uma noite de sono tranquila. Dê mais que presentes, aproveite a oportunidade magna do natal, dê sentimentos, receba sentimentos, deseje um 'Feliz Natal' com toda a sinceridade, e não de maneira mecânica. As pessoas que não se permitem sentir, que escondem seus sentimentos inevitavelmente acabam adoecendo. Por volta de 1930 Sigmund Freud escreveu que para que a civilização pudesse existir, o homem teria que reprimir seus impulsos destrutivos. O problema é que estamos oprimindo também os impulsos de amor, fraternidade e esperança.

Mas qual o motivo de presentear alguém?

Porque damos presentes

Pela lógica, dar um presente não traz nenhum benefício direto para ninguém. Ainda mais em épocas festivas como o Natal, Dia dos Pais, Dias das Mães, Dia dos Namorados..., em que as lojas ficam lotadas e há um aumento significativo nos preços, as avenidas ficam congestionadas e é quase impossível conseguir uma vaga para estacionar. Sem contar o estresse de fazer tantas coisas em tão pouco tempo. Mas quem disse que nós, seres humanos, somos seres lógicos?

Presenteamos pessoas as quais queremos bem. Pelo menos é assim que geralmente acontece. A pessoa que recebe o presente se felicita, e o sorriso dela faz com que nos felicitemos também. Isso acontece porque nós possuímos neurônios espelho, que são células nervosas que imitam o comportamento que percebemos à nossa volta. Estes neurônios agem para causar empatia com o outro. Se vemos uma pessoa muito triste, por mais alegre que estejamos, nossa expressão facial modula-se automaticamente. Como uma câmera digital no modo automático, que regula o foco para tirar

fotografias. É por isso também que nos sentimos sem jeito quando fazemos uma piada ou comentário impróprio para o momento.

Podemos então, dizer que dar presente é algo prazeroso tanto para quem dá quanto para quem recebe. Apenas o pensamento de fazer um bem à outra pessoa já aciona o sistema de recompensa do cérebro. Contudo, presentear não é um ato tão altruísta assim, pois mesmo que indiretamente, nos beneficiamos do ato de fazer o bem. Mas na realidade esse é um mecanismo evolutivo que permite que nos estimulemos a fazer o bem ao nos sentirmos melhor.

Um fato interessante, é que o ato de presentear apresenta diferenças em relação ao gênero. Por exemplo, a Psicologia do Consumo diz que homens normalmente estão mais preocupados com o preço e com questões práticas no que diz respeito aos presentes que dão e recebem, enquanto as mulheres se preocupam mais com dar e receber presentes que tenham um significado emocional, um presente que é "a cara da pessoa".

Pessoas que param de dar presentes perdem um importante sinal dado pela vida social. Quem está na sua lista de presentes diz a você quem é importante em sua vida, "Isso estabelece quem é mais importante e quem é menos importante". Mas, o maior efeito de se dar um presente talvez seja sobre nós mesmos. Dar presentes a outros reforça nossos sentimentos por eles e nos faz sentir eficientes e afetuosos.

Quem está na sua lista? Você pretende presentear uma pessoa porque você a estima ou porque espera algo em troca? Você presenteia por afeto ou porque é uma pessoa 'importante'? Às vezes o melhor presente é a nossa presença, um sorriso, um telefonema. Do que adianta um frio embrulho, se não nos preocupamos como a pessoa se sente na maior parte do ano? Precisamos refletir...

E falando em reflexão, além do natal, outra data costumeira de reunir amigos e parentes, fazer planos e reconsiderar a própria existência, é o réveillon.

Réveillon para tudo que podemos ser

Exatamente à meia-noite de qualquer 31 de dezembro, acontece a maior festa decorrente de uma das maiores comemorações do planeta: a celebração da passagem do ano. Psicologicamente falando, fazemos mais do que uma celebração, fazemos promessas ou tomamos decisões importantes quanto ao rumo de nossas vidas. São comuns desejos e promessas como: perder peso, parar de fumar, economizar dinheiro, melhorar as notas na escola, chutar o balde no trabalho, dizer eu te amo para determinada pessoa que há tempos nos tira o fôlego... Mas por que neste exato 31 de dezembro?

Réveillon, palavra oriunda do verbo francês *réveiller*, que significa, em uma tradução livre, "despertar". Este rito ocorre em praticamente todas as culturas do planeta. Ao observar o ano que se finda, e contemplar o ano futuro, fazendo um balanço de nossas vidas. É como se olhássemos para trás e percebermos que não conseguimos fazer o que havíamos proposto a nós mesmos, e que "no ano que vem, tudo será diferente". É saudável fazer planos futuros. Nossa mente percebe o tempo de maneira subjetiva, e não de acordo com o calendário (por isso tem gente que acha que o ano passou muito depressa, enquanto outros acreditam que este ano foi uma grande provação).

Ao pensar "ano que vem tudo muda", precisamos lembrar que este 'ano-que-vem' começa logo após o brindar da meia-noite, portanto, é incoerente pensar "no ano-novo eu paro de beber" tomando uma taça de champagne assim que ele começa. Não sou contra o tilintar das taças, e nem contra a tradição do champagne, mas o que quero dizer, é que ao fazer uma promessa para um novo ano distante, faz com que não consigamos cumprir o que nós mesmos nos prontificamos a cumprir. Ao não conseguirmos realizar pequenos planos, sentimo-nos frustrados e incapazes de lutar por grandes planos. Às vezes até deixamos de fazê-lo. Devemos sempre nos atentar que o futuro é hoje, e que se for para fazer planos, que seja para serem cumpridos. O que deixamos pela metade tem um peso muito maior do que aquilo que nem começamos. Que consigamos concretizar nossos sonhos no ano-novo que começa logo ali, e não naquele que só percebemos quando ele está no fim, ao virar o calendário e perceber que já é, novamente, dezembro.

Mídia cega faca amolada

Houve um tempo em que sentia uma imensa antipatia por quem atuava na mídia. Hoje, após fazer memoráveis amigos jornalistas, publicitários, radialistas, etc., mudei minha relação com estes profissionais tão necessários à nossa sociedade. Mas ainda me preocupo com o fato de quanto pode ser prejudicial uma notícia que ao invés de informar, deforma a realidade. As pessoas em geral, para acreditarem em algo necessitam "ver", e é isto que a mídia nos oferece: imagens.

Até um texto escrito é feito por imagens, pois desperta no leitor fantasias, anseios, angústias e uma infinidade de sentimentos. As pessoas 'presenciam' o fato através das mãos do jornalista, que produz um programa de rádio, TV, uma fotografia ou jornal. Ao tomar contato com a realidade parece que somos transportados para diante do fato.

Assistir a um desastre no noticiário nos provoca algo que não sabemos explicar, pois percebemos no sofrimento do outro o nosso próprio sofrimento, e ficamos indignados com injustiças praticadas contra pessoas que muito provavelmente nunca iremos conhecer. Questionar se é certo ou não ter estes sentimentos não é o caminho, visto que não cabem juízos de valor no ato de sentir em si, que um sentimento 'certo' para mim certamente não o será para outrem. Quando nos deparamos com uma notícia, seja uma tragédia ocorrida no outro lado do mundo, ou uma batida de carro na esquina de nossa casa, sentimos algo. Mas o que sentimos é influenciado em grande parte em como o jornalista veiculou a notícia.

Eu posso fotografar bem de perto, mostrando aquela textura aveludada, ou um pouco mais de longe, mostrando a beleza morena granulada em um farto pedaço, o que proporciona uma leve ansiedade e algumas fantasias, ou eu posso mostrar o todo, com todas as curvas, desejos e contrastes, daquele maravilhoso bolo de chocolate exposto na gôndola da padaria.

Não temos dúvida que os jornalistas nos mostram a verdade. Mas qual a profundidade desta verdade? Será ela toda ou somente uma parte? Isso é uma

questão importante, pois o que vemos acreditamos, e mesmo quando não acreditamos, a dúvida afeta em maior ou em menor grau o nosso cotidiano. Dependendo do ângulo que olhamos, a realidade mostra-se de um jeito.

Mas afinal, o que é realidade?

Empreendedorismo e liberdade de escolha

Atualmente o tema empreendedorismo é bastante conhecido e aparentemente simples, mas o desafio maior é como tornar-se um empreendedor, ou seja, uma pessoa com iniciativa, coragem e criatividade para organizar e gerir um negócio, assumindo riscos em favor da missão, da visão e dos valores da empresa.

Criar algo novo sempre é possível. Não importa o quanto o mercado esteja saturado, ou a situação econômica do país esteja favorável (ou não), ou quão escassos pareçam os recursos iniciais para se investir.

Por diversas vezes, parece que os empreendedores, em especial os mais jovens, estão fadados ao fracasso, decorrente à sua "visão utópica de mercado e de mundo". Mas paremos um pouco para analisar a seguinte premissa: Ser empreendedor é ser utópico, acreditar em uma ideia e fazer dela um sucesso, ou ser empreendedor é permanecer na mesmice, condicionar-se a regras e culturas locais e "abaixar a cabeça" para os obstáculos que nós mesmos criamos ou acreditamos que existem?

A palavra empreendedorismo foi utilizada pela primeira vez pelo economista Joseph Schumpeter na década de 50. A definição clássica de empreendedorismo refere-se aquele indivíduo que detém uma forma especial, inovadora, de se dedicar às atividades de organização, administração, execução; principalmente na geração de riquezas, na transformação de conhecimentos e bens em novos produtos.

Empreender é, antes de tudo, divertido. Como assim? Explico. Aprendemos desde cedo que trabalho é sofrimento. E esta concepção nos escraviza e martiriza, até mesmo quando achamos que isto não nos afeta. Encarar como divertido e prazeroso os altos e baixos de se ter novas ideias, faz com que tenhamos um diferencial: não nos curvamos aos desafios, e não ficamos arrogantes por conquistas muitas vezes insignificantes. Simplesmente ficamos felizes com as vitórias, e pensativos com os fracassos, que nos impulsionam a novas ideias.

Empreender é mais do que um ato de coragem, é um ato de autoconhecimento. Um dos maiores estudiosos do tema, Robert Hirsch prega que empreendedorismo é o processo de criar algo diferente e com valor, dedicando tempo e o esforço necessários, assumindo os riscos financeiros, psicológicos e sociais correspondentes e recebendo as consequentes recompensas da satisfação econômica e pessoal. Em outras palavras, não é só ter boas ideias, é preciso ter em vista o que esta ideia precisará para se manter viva.

Se você pretende empreender algo, não adie. Não espere o mercado virar, a família crescer, os filhos se formarem. Procure alternativas, parcerias, trace metas. Seja maleável para ouvir críticas e opiniões divergentes, educado para agradecer por elas e teimoso para alcançar seus ideais.

Num mundo onde tudo nos condiciona, é preferível escolher o vento no rosto da liberdade de tentar, do que o ar poluído e quente das prisões que já conhecemos desde sempre.

Como as sacolas plásticas balançam nosso coração mercantil

É incrível como em tão pouco tempo assuntos polêmicos parecer legados ao mais remoto passado. Teóricos como Z. Bauman pregam sobre a Modernidade Líquida, onde não é possível delimitar claramente a fronteira entre o eu e o outro, e por falta de solidez, tudo ocorre por entre frestas existenciais e nos tornamos o todo e o sentimento de não saber quem somos. Somos a liquidez do oceano, recebendo água (informação) de todos os lugares; ao mesmo tempo que somos a poça de lama, árida e faminta por novas marés ou míseros pingos de chuva.

Somos o todo. Nos sentimos perdidos. Não somos nada.

Talvez por isso a premonição de que o mal deste século será a depressão.

A questão ambiental nunca esteve tão 'pop'. Movimentos estudantis, ONGs, bichos grilo, empresários, intelectuais e artistas discutem o futuro do planeta e os rumos de uma economia sustentável. Bonito no papel e nos discursos, mas na prática, somos todos hipócritas.

Freud pregava que o ser humano é instintivo, e que busca o prazer sobre todas as coisas. E estava certo em tal alegação. Está na moda ser ambientalmente consciente, e como não queremos estar 'fora de moda', defendemos que não devemos jogar lixo nas ruas, que devemos reduzir o consumo, reciclar, consumir menos carne e recursos naturais. Mas na prática jogamos lixo pela janela do carro, fazemos churrasco sempre que podemos e achamos o cúmulo ter que levar sacolas ou caixas para o supermercado. Em outras palavras, é bonito entrar para a campanha "Veta Dilma", mas reclamamos todos os dias de não se ter sacolas no supermercado.

Em abril de 2017 os supermercados paulistas deixaram de distribuir 1,1 bilhão de sacolas plásticas descartáveis. Mas o que é um bilhão de alguma coisa... o que importa é o conforto. Na verdade, nem sabemos o que significa

um bilhão. A Revista Super Interessante, publicou um artigo sobre este tema em 1988. Nele dizia que é comum ouvir os pais praguejarem: "Eu já disse um milhão de vezes que não é para mexer nas coisas". E possível que, trinta anos antes, o avô daquela criança repreendesse o pai, então criança também, com igual força: "Eu já disse um milhão de vezes...", ou seja, é uma ignorância herdada, digo, uma figura de linguagem. Ambos exageraram, é claro. Se você chamasse atenção de seu filho sessenta vezes por dia, o avô levaria mais ou menos 45 anos para falar um milhão de vezes. Para se chegar à casa do bilhão, seria necessário um tempo mil vezes maior, ou seja, cerca de 4.500 anos e implicância com o filho. Logo, podemos concluir que menos 1,1 bilhão de sacolas a menos no lixo são, "sacolinhas pra chuchu", aproveitando a onda verde.

Observo que além da redução de sacolas, houve uma considerável redução de consumo. Aquele produto que pensamos ser necessário para nossa sobrevivência ou conforto deixamos de comprá-lo, pois nos esquecemos da nossa *eco bag* e carregar tudo na mão é impossível, então deixamos para outro dia o maravilhoso produto, que ao chegarmos em casa não nos lembraremos bem o que era e nem porque raios queríamos trazer para casa o dito cujo.

Por mais que nossos instintos falem alto, devemos nos lembrar que somos seres racionais, e que podemos ir além do princípio do prazer, como disse nosso querido Freud. Então caro leitor, se você for apoiar alguma campanha, faça-o conscientemente, e não porque é bonito. Bonito mesmo é ser inteligente. Conheço pessoas que querem as sacolas de volta no mercado, mas pregam que deveríamos construir prédios na Amazônia inteira e que árvores são um desperdício de espaço, embora eu não concorde, admiro a postura dessas pessoas de serem autênticas e nadarem contra a maré. Ficar dizendo 'veta Dilma' e reclamar da falta de sacolas é no mínimo incongruente, para não dizer estúpido.

O artigo citado neste texto encontra-se em (**Você sabe escrever um bilhão?** Revista Super Interessante, 30 nov 1988, disponível em <<http://super.abril.com.br/comportamento/voce-sabe-escrever-um-bilhao/>>, acessado em 10/04/2017

Alimentação e comportamento

Coisas que nos ensinaram errado

Didaticamente, aprendemos na escola que temos 5 sentidos: visão, audição, tato, paladar e olfato. Consigo até me lembrar das ilustrações dos livros didáticos..., porém existem coisas que aprendemos que não corresponde à realidade. Além de termos alguns outros sentidos, como a cinestesia, que é parte do nosso sistema vestibular, responsável por controlar nosso equilíbrio.

Além da quantidade de sentidos, aprendemos coisas que não são verdades, ou que já não são mais sustentadas pela ciência atual. Um exemplo disso é sobre nosso paladar, sentido importantíssimo não só para nossa evolução enquanto espécie, mas que desempenha grande função na nossa vida psíquica, pois psicologicamente falando, comer é muito mais do que ter fome.

A maioria de nós aprendeu que nossa língua é dividida em regiões, onde cada região é especializada em um tipo de sabor, porém, essa teoria já não é mais sustentada. Ainda me lembro das ilustrações do livro de ciências do ensino primário. Hoje sabe-se que nossa língua não possui regiões especializadas em perceber sabores específicos, mas que temos botões gustativos espalhados por toda a boca e não só na língua, e que cada um destes botões responde aos cinco sabores. Se um alimento possui maior quantidade de moléculas de açúcar, percebemos seu sabor como doce, e se possuir maiores quantidade de moléculas de sal, os percebemos como salgados.

Mais do que uma mudança conceitual, esta descoberta permitiu aos cientistas que criassem novos compostos que bloqueassem as moléculas amargas, ou que potencializassem as moléculas existentes. Na prática, isso significa que comeremos um alimento mais doce ou salgado, mas com menor quantidade de açúcar ou sal. Isso para a saúde pública é uma previsão maravilhosa. Além disso, já existem pesquisas que visam isolar as moléculas que tornam a soja um alimento com gosto residual amargo, ou retirar o gosto ruim de xaropes e medicamentos. Nossas crianças (e seus pais) agradecem.

O paladar é um sentido químico, assim como o olfato. Ao alterarmos a química da percepção dos alimentos, podemos melhorar a qualidade de vida de pessoas que já não conseguem sentir o gosto dos alimentos, como os pacientes oncológicos, que após passarem pela quimioterapia e radioterapia, queixam-se de que não sentem o gosto das coisas, ou que "tudo tem gosto de alumínio".

Podemos nos lembrar de uma música da década de 80, dos Titãs, que diz: "você tem fome de quê?". Não assumimos para nós mesmos o quanto podemos ser agressivos ou destrutivos para nós e para os que nos cercam. Você se alimenta ou deixa de se alimentar quando está ansioso, irritado, chateado com algo? Pense nisso caro leitor, e responda para si mesmo do que você tem fome.

Quando estamos ansiosos, é comum nos sentirmos como um 'saco sem fundo', e comemos demasiadamente. Mas alguns remédios, que como efeito colateral podem provocar ansiedade, nos impedem de que comamos qualquer guloseima. Por que?

Alimentos que reagem negativamente com determinados medicamentos

Não é de hoje que as pessoas evitam ou intensificam o consumo de certo tipo de alimento quando estão sendo submetidas à algum tipo de medicação ou tratamento. Em alguns achados do século V antes de Cristo, revelam receitas 'médicas' onde contavam que ao tomar determinado composto, devia-se evitar o consumo de alguns tipos de bebidas e comidas.

Na nossa era, o marco das pesquisas sobre a relação alimentação X medicamento ocorreu na década de 60, quando alguns pacientes tratados com antidepressivos ingeriram alguns tipos de queijo, vinho tinto ou peixe, e que após a ingestão apresentaram crise hipertensiva grave, seguida de acidente vascular cerebral e morte. As investigações sobre as causas de tal fato chegaram à conclusão de que alguns tipos de alimentos eram incompatíveis com determinados medicamentos.

Hoje sabe-se que a tiramina, substância presente alguns tipos de queijo, no

abacate, na banana e figos maduros enlatados, camarão, salames, sopas industrializadas entre outros, interage com antidepressivos, provocando efeitos colaterais.

Outra consideração importante, é quando a pessoa toma sais de lítio, medicamento largamente utilizado para tratar transtornos de humor bipolar, é que se deve diminuir a quantidade de sal na alimentação, pois a alta concentração de sódio no organismo, faz com que a medicação seja eliminada mais rapidamente.

Alimentar-se bem é a regra básica para uma saúde perfeita. E comer bem contribui para que nosso emocional permaneça saudável. A serotonina, por exemplo, um importante regulador emocional e determinante na propensão à depressão, necessita das vitaminas C, B6, B12, ácido fólico e zinco para sua síntese em nosso organismo. Dietas ricas em carboidratos aumentam a concentração de triptofano, o precursor da serotonina. Fibras alimentares retardam a absorção de glicose, que é o principal alimento para o nosso organismo (só nosso cérebro consome mais de 85% da glicose que ingerimos). Frutas não muito doces, leguminosas, cereais integrais mantêm o nível de glicose na corrente sanguínea por mais tempo, proporcionando condições ideais para longos períodos de criação ou conversas intelectuais intensas.

Além de nos alimentar de maneira adequada, devemos sempre nos perguntar "eu tenho fome de que", pois comer demasiadamente ou perder o apetite pode estar relacionado com distúrbios emocionais, e devemos nos atentar para o que 'nosso cérebro' nos fala através de nossos comportamentos.

Homo (*chocolata*). Sapiens?

A sapiência humana é sempre questionável em meu ponto de vista. Vivemos reclamando que o preço das coisas está alto demais, mas nos rendemos a símbolos culturais que desconhecemos o sentido, ou pior ainda, distorcemos seu real significado. Em nossa atual sociedade, Páscoa é significado de chocolate, mais do que isso: de ovo de páscoa, que de chocolate nem tem tanto assim....

Há quem diga que a páscoa em nossa cultura tenha outros significados, mas como cientista do comportamento, não é isso o que observo. Prateleiras lotadas, arrumações chamativas, embalagens grandes e coloridas..., mas grande mesmo só a embalagem. Provavelmente você não pagaria R\$50,00 em um tablete de chocolate um pouco maior que um bombom, porém, se compararmos o peso de um ovo de páscoa e o de um tablete de chocolate, veremos que muitas pessoas acabam fazendo exatamente isso, pagando essa quantia por uma embalagem bonita (diga-se de passagem, não biodegradável) e que parece ser grande.

As pessoas estão cada vez mais valorizando símbolos, mas não sabem o significado e o valor dos mesmos. Esquecemos que coelho e o ovo são símbolos antigos, que representam a fertilidade, a vida.

Crianças comemoram porque não haverá aula e os adultos porque o feriado prolongado é tempo propício para viajar ou fazer um belo churrasco. Esta visão vai se perpetuando e nossa sociedade vai cultivando a cultura da incultura, fazendo as coisas 'conforme a maré', ensinando a alienação para nossas crianças. Talvez depois nos questionemos: "onde foi que eu errei?", ao nos depararmos com adultos medíocres e que fazem as coisas porque 'todo mundo faz'.

Nessa sociedade alterada surgem as compulsões e particularmente na época pascal, emergem os chamados "chocólatras", pessoas que sofrem de uma compulsão por chocolates e doces. Trata-se de uma alteração do comportamento alimentar onde estes alimentos passam de uma facultativa sobremesa para uma necessidade vital. Quando falamos de chocolate, uma das (se não a primeira) imagem que nos vem à cabeça é: "vou engordar", nesse ponto, havemos de considerar que todos os alimentos possuem calorias em diferentes quantidades, mas soma-se ao chocolate a presença de cafeína (estimulante), teobromina (vasodilatador, facilita a circulação sanguínea) e feniletilamina, que eleva a produção de endorfina, substância que produz prazer e alivia a tensão.

Não é raro associarmos chocolates e doces a momentos felizes e isso associado ao fato de que, desde muito cedo temos o alimento como um ansiolítico e antidepressivo, uma vez que, quando bebês, sempre que chorávamos por qualquer motivo que fosse, geralmente éramos tratados com

leite e acalanto materno, e assim é comum ver, pessoas em momentos angustiantes, se recolherem em suas camas em posição fetal, a busca de conforto no alimento surge como uma memória inconsciente dos primórdios de nossa experiência neste mundo.

Deficiência Social: ausência de valores ou sociopatas enrustidos?

Fala-se muito sobre psicopatas e, no entanto, pouca informação de qualidade chega até nós. A psicopatia consiste num conjunto de comportamentos e traços de personalidade específicos.

À primeira vista, essas pessoas (psicopatas) geralmente causam boa impressão e são tidas como "normais" pelos que as conhecem, porém, costumam ser egocêntricas, desonestas e indignas de confiança, com frequência adotam comportamentos irresponsáveis sem razão aparente, exceto pelo fato de se divertirem com o sofrimento alheio. Os psicopatas não sentem culpa, nos relacionamentos amorosos são insensíveis e detestam compromisso, sempre têm explicações bastante plausíveis para seus descuidos e, não raro atribuem a responsabilidade ou culpa a outrem, dificilmente conseguem frear seus impulsos e raramente aprendem com seus erros, inclusive pelo fato de raramente admitirem que erraram.

Muitas vezes, chama-se o psicopata de sociopata, mas existe uma linha tênue que os separa, embora acreditemos que sociopata é um termo que se encaixa como uma luva para tais comportamentos, pois é uma patologia provocada pela sociedade. Mas para fins didáticos, podemos dizer que sociopata tem aversão a sociedade, enquanto um psicopata por sua vez, não tem essa aversão, mas é um indivíduo que transgrede as regras e as normas sociais.

Vivemos em uma cidade onde os valores parecem estar de férias, e os bons costumes e a cortesia são obsoletos. Como exemplo, vamos citar o trânsito local: os motoristas não param na faixa de pedestre (mas param em cima dela). Quando chove, ninguém desacelera ao passar perto de poças d'água. A cortesia de aguardar e dar passagem para alguém sair do estacionamento, garagem ou vaga em que está estacionado é rara, damos passagem somente quando queremos estacionar naquele local. Param em vagas destinadas e sinalizadas para idosos e pessoas com deficiência, e se chamarmos sua atenção certamente ouviremos uma explicação do tipo: "mas é rapidinho..."

não vou demorar...".

Em outras palavras, podemos dizer que tais pessoas que dirigem nesta cidade estão com traços de psicopatia, pois pensam somente em si, no que lhe convém, e não se importam com o que as outras pessoas precisem ou pensem pois se acham mais importantes e seus afazeres são mais urgentes que os afazeres e vidas das outras pessoas. Ou estamos em uma cidade em que as pessoas não suportam conviver em sociedade, mas mantém o convívio por causa do status.

A última bala do pacote ou sociopatas enrustidos? Uma epidemia de psicopatia ou o crepúsculo da sociedade? Eis algumas questões complicadas que aparecem sempre que eu penso, estudo ou escrevo sobre doenças mentais provocadas pelo convívio social.

Quanto preconceito você ainda guarda dos tempos da senzala?

Neste texto me proponho a fazer duas coisas: Uma reflexão e uma apresentação. A reflexão é sobre nossas certezas de que todos são iguais e livres perante a Lei. A apresentação é de uma mulher de fibra, que passou nos dias de hoje, por situações humilhantes, inspiradas nas torturas de séculos atrás.

A desembargadora baiana Luislinda de Valois Santos, primeira juíza negra do Brasil, esteve neste dia 18 em Maringá, onde relatou com ousadia, humor, emoção e irreverência sobre "O Negro no Século XXI".

O Brasil é um país negro. Populacionalmente falando, negros representam mais de 50% da população brasileira. Pela lógica, deveríamos encontrar tanto ou mais pessoas negras do que brancas em nosso círculo social. Mas onde estão os negros? Nas palavras da desembargadora, eles estão nas senzalas, nas favelas, nas cadeias públicas. Ao receber a libertação, o negro no Brasil foi conduzido ao beco, *à margem da sociedade de que foram tão úteis para construir*. Senso de utilidade. Só isso. Ao não serem úteis ao 'novo sistema de liberdade', são descartados como mercadorias sem valor de mercado. "Nos tornamos livres, mas continuamos na senzala", afirma Luislinda.

Ao sentir na pele a dor e a humilhação de ser discriminada por ser negra, de maneira literal ao receber três chibatadas por dia (manhã, tarde e noite), e de maneira cruel, por ser desvalorizada enquanto ser humano unicamente pelo excesso de melanina em sua codificação geno-fenotípica. Após concluir o curso de Direito, sofre preconceitos por seus pares, mas ainda assim consegue passar em primeiro lugar para o cargo de juíza. Luislinda diz que sempre teve que brigar para conquistar tudo o que tem e o que é hoje. E merecido. Pela luta e pela capacidade. Um exemplo a ser seguido.

Processou o estado da Bahia, acionando o Conselho Nacional de Justiça, e quando ainda assim não conseguiu que seu intento, entrou com um novo

processo, ainda mais ousado, com os dois pés na porta: Pediu a prisão dos magistrados da Bahia por crime de peculato. Com o parecer favorável, Luislinda torna-se desembargadora. A primeira de sua etnia a ocupar tal cargo em nosso país.

Uma mulher de fibra, que com sua luta diária torna o mundo um lugar melhor para todos os negros. Sejam eles de pele escura ou não. Afinal, pele é só um acessório para designar um minúsculo aspecto que compõe nossa infinita grandeza de seres humanos. Ou pode ser uma intransponível barreira que nos mostra nossa pequenez de espírito e nossa alienação secularizada.

O que nós estamos fazendo para construir um mundo melhor? Aproveitemos as comemorações de 'Consciência Negra' para refletir sobre tudo o que fazemos para desumanizar o outro e reduzi-lo à uma idade, uma condição social, uma cor. Somos maiores que isso. Só precisamos provar.

Pais e Professores

*"A educação é uma coisa admirável,
mas é bom recordar
que nada do que vale a pena saber
pode ser ensinado."*

Oscar Wilde

Hiperatividade controlada

Depois de causar tumulto na aula, Joãozinho vai para a diretoria e fica parado esperando por uma hora. Vem o diretor, lhe dá uma bronca descomunal e lhe diz para que ele volte para a aula. Cerca de 40 anos depois, o filho de Joãozinho, ao fazer algazarra no colégio, é mandado ao departamento de psiquiatria, onde o diagnosticam como hiperativo, com transtornos de ansiedade e déficit de atenção, o psiquiatra lhe receita metilfenidato (Ritalina®). Transforma-se num Zumbi.

O pai segue à risca a recomendação médica, mas percebe que o filho, entre outros sintomas, apresenta redução de apetite, insônia, e quando dorme tem sono agitado. Além de queixar-se de dores de cabeça e abdominais, Joãozinho tem dificuldades para acordar e diz não ter vontade de ir para a escola. O pai é chamado pela professora, que relata que seu filho está 'distante', não presta atenção nas aulas e não interage com os colegas. Antes de voltar para casa, o pai aproveita para visitar a merendeira, que conheceu quando era estudante naquela mesma escola. Conversa com ela até a hora do intervalo, e percebe que o comportamento de seu filho, pelo qual foi mandado ao setor de psiquiatria, é semelhante ao da maioria das crianças.

O pai procura o psiquiatra e relata as queixas do filho. Segundo o médico, tudo o que seu filho se queixa são todos sintomas 'normais' do medicamento. Num acesso de fúria, o pai diz que não vai mais dar tal medicamento para o filho, no que o 'doutor' lhe alerta do perigo de tal ato, mas o pai não volta atrás: assina o termo de responsabilidade de descontinuação do tratamento.

Após algumas semanas, o filho passa a dormir melhor, e consequentemente, a acordar mais disposto para a aula. E como não sente sono durante as aulas, passa a interagir melhor com os colegas. O pai de Joãozinho, procura se inteirar dos assuntos relativos à educação e psicologia da criança. Procura um psicólogo, onde pede orientação sobre o que é TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade) e como lidar com esse transtorno. A explicação do psicólogo tranquiliza-o. Mas chegando em casa, e refletindo sobre o que ouviu deste profissional, lhe vem uma dúvida: "Se o TDAH é um transtorno multifatorial, onde deve-se levar em conta aspectos sociais, escolares, familiares, genéticos e tantos outros, por que a primeira saída foi usar medicamentos e desconsiderar todos os demais fatores?", e passou a orientar outros pais de alunos com o referido diagnóstico a observarem mais de perto os seus filhos.

Terminado o ano letivo, Joãozinho mudou de escola, e foi estudar em uma instituição onde eram realizados projetos pedagógicos voltados para o desenvolvimento da criatividade dos alunos, e como Joãozinho estava se saindo bem nas atividades! Mas uma coisa deixou o pai de Joãozinho preocupado: na televisão haviam muitas notícias sobre bullying, e ele queria entender mais sobre este assunto, e soube que um psicólogo escrevia semanalmente para um jornal, em uma coluna onde eram abordados temas referentes ao comportamento humano, e por acaso, naquela semana o assunto da coluna era bullying.

A matéria publicada era mais ou menos assim:

Exclusão, agressões e humilhações sempre aconteceram ao longo da história da humanidade, no entanto, por algum motivo foi recentemente que decidiram batizar uma serie destes abusos escolares com o nome de bullying.

O inconveniente desta nomeação foi a banalização do termo, ou seja, muitas pessoas passaram a definir como bullying todo e qualquer tipo de assedio escolar, então vimos por bem esclarecer o que de fato significa tal termo.

Podemos dividir o bullying em dois grandes grupos: ataques diretos e indiretos e nestes grupos temos vários tipos de agressão:

ψ Verbal: Ser sarcástico, xingar, gozar.

ψ Físico: Chutar, bater, beliscar.

ψ Emocional: excluir, ameaçar, manipular, amedrontar;

ψ *Cyberbullying*: utilizar tecnologias de informação e comunicação (internet ou celular) para realizar os citados a cima.

Os preconceitos também podem ser considerados um tipo de bullying apesar de terem suas características próprias, em que as ofensas são direcionadas a uma característica específica, como a cor da pele, diferenças culturais, étnicas ou religiosas

Vale ressaltar que, para se caracterizar como bullying é necessário que estes tipos de agressões sejam periódicos, ou seja, constantes, frequentes.

Cabe aos pais ficarem atentos para mudanças de comportamento de seus filhos, essas mudanças podem indicar que ele é uma vítima de bullying. Porém, nem toda mudança comportamental é bullying! Nossas crianças estão expostas a uma gama muito alta de estímulos e informações das mais diversas espécies, e por isso, antes de rotular "meu filho está sofrendo bullying na escola", é preciso olhar de perto o que está ocorrendo. De fato, rotular é algo mais prático, e não gasta tempo com investigações mais detalhadas, mas quando se trata da saúde, bem-estar e felicidade de nossas crianças e adolescentes, não devemos nos contentar com rótulos como bullying, TDAH, dislexia, discaulia e outros tantos. Se o problema for detectado, antes de aceitarmos o rótulo, é preciso compreender o que nele está escrito, para ver se corresponde à realidade.

Agora como conhece um pouco mais sobre o que está acontecendo no mundo da escola, o pai de João sente-se mais confiante para conversar com o filho e para cobrar atitudes dos professores e demais profissionais que atuam na escola de Joãozinho.

O papel do 'sabão' na educação

O uso e de drogas, entre elas o álcool e o cigarro, tem se tornado cada vez mais comum e precoce em nossa sociedade. Não é raro encontrarmos crianças com apenas um dígito em suas idades experimentando bebidas alcoólicas (isso porque nem estamos considerando os recém-nascidos aos quais seus "brilhantes" pais oferecem chupetas embebedadas em cerveja), experimentando cigarros ou mesmo colaborando para o tráfico de entorpecentes dentro de suas próprias escolas.

Partindo do pressuposto de que, segundo consta no Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei nº 8.069/90): "Considera-se criança a pessoa até doze anos incompletos, e adolescente aquela entre doze e dezoito anos de idade". E segundo consta no Código Penal (Decreto-Lei 2.848/40): Art. 27 - "Os menores de 18 (dezoito) anos são penalmente inimputáveis, ficando sujeitos às normas estabelecidas na legislação especial". Assim sendo, judicialmente a "culpa" não é das crianças e adolescentes, então:

A culpa é de quem?

Nossos jovens nascem e crescem em uma sociedade onde judicialmente não lhes é exigido nada ao passo que lhes é assegurado tudo até que completem dezoito anos de idade, momento a partir do qual este belo panorama muda drasticamente, passando esta mesma pessoa a ser "responsável pelos seus atos" e responder judicialmente por eles. Mas como temos a tendência de encontrar um bode expiatório para nossos problemas, acreditamos que o culpado de tudo é a criança/adolescente. Assim como a cultura muda, logo os culpados também serão outros.

Psicologicamente entende-se que o processo de maturação da pessoa humana é gradativo. Construimos nosso caráter observando o mundo e as pessoas que temos como importantes para nós. Na maioria das vezes tendemos seguir nossos pais, professores e amigos próximos. Mas também temos modelos cuja idoneidade moral é bastante duvidosa, como figuras públicas que ficam expostas em casas vigiadas por câmeras mostrando sem pudor suas opiniões e

comportamento "politicamente incorretos".

"Mas eu não ensinei meu filho a traficar", é o que muitos pais dizem. Mas também não ensinou que a vida dos outros tem tanto valor quanto a dele, e que furar fila no mercado é ser injusto com outra pessoa que está esperando por mais tempo. Não ensinamos nossos filhos a mentir, mas também não lhes dizemos o valor da verdade e da justiça. Assim como grandes edificações começam por um único tijolo, o caráter de nossas crianças e adolescentes começam de pequenas atitudes. É contraditório dizer que o filho está errado ao discutir com o professor, pois deve-se respeitar os superiores ('mais velhos'), se chegamos em casa todos os dias falando 'elogios' de nosso chefe, ou dizer que não se deve ser desonesto, se exploramos nossos funcionários ou nos desdobramos para não pagar os impostos que a LEI nos obriga. Palmada não educa, palmada machuca. Se por meio do sofrimento físico ensinamos limites, então legitimamos o ato da criança bater nos coleguinhas, e mais tarde no professor. Como diriam meus professores do primário: "educação vem do berço". Sapiência é isso: ou você tem e passa para frente ou faz de conta que tem e não se manifesta.

Dar afeto e atenção significa também ensinar limites. E são os pais os responsáveis, tanto pelo o que acontecer, tanto pelos atos de seus filhos. E não adianta falar que não ensinou. A omissão também é uma ação. Você passa a "mão", ou você passa o "sabão"?

Quando as crianças não respeitam autoridades, regras e afins

Tornar-se pai ou mãe é um acontecimento que muda a vida das pessoas. Fazemos planos grandiosos e queremos o melhor para os nossos filhos, além da expectativa que temos para com eles. Porém, lidar com nossos filhos é algo que requer prática e muita informação. Na maioria das vezes passamos para nossos filhos aquilo que aprendemos, e não raro tendemos a querer evitar as frustrações e sofrimentos dos filhos, que eles não passem pelas mesmas coisas que passamos na infância ou adolescência.

Muitos filhos apresentam-se como "rebeldes" sem motivos aparentes. Porém, nem toda rebeldia acontece devido a algum tipo de doença ou transtorno, mas

ela pode ser um indicativo. No caso do Transtorno Opositor Desafiador (TOD), a pessoa se mostra constantemente agressiva, tem dificuldades nas relações com figuras de autoridade, dificuldade de autocontrole, de inibir impulsos e desejos, demonstram alto grau de frustração e raiva de quem exija delas o autocontrole. Assim como em outros transtornos, estes comportamentos são recorrentes e na maioria das vezes, o que o motiva não justifica sua intensidade. Ou seja: "faz-se tempestade em copo d'água". Estas pessoas podem ter prejuízos na vida social, acadêmica e ocupacional, devido a sua dificuldade em lidar com regras.

Caso você esteja desconfiado que seu filho se enquadre no TOD, seguem algumas sugestões que podem auxiliar no convívio: Fale de perto com ele e evite gritar; Ao colocar uma regra ou dar uma ordem, elabore-a de forma simples e clara; Peça que ela repita as ordens; Não ordene em formas de pergunta; Não dê espaço para negativa; Não converse na hora da raiva; Elogios e recompensas são mais adequados do que punição para modificar um comportamento, neste caso, deve haver um planejamento, se for necessário procure um profissional capacitado; As recompensas não precisam ser materiais (geralmente estas são as que causam menos impacto sobre a criança); Não tenha medo de dizer não; Tolerar a frustração de seu filho; Reforce pequenos avanços de comportamentos adequados; Conceda a seu filho o direito de cometer erros; Conceda a si mesmo o direito de errar e não desista.

Embora os conselhos acima sejam para pais com filhos com TOD, eles se encaixam perfeitamente para lidar com qualquer criança ou adolescente. Não raro o TOD está relacionado ao Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), porém, vale ressaltar que nem toda falta de atenção é TDAH. Mas não é porque seu filho mostre tais sintomas que ele tenha este transtorno. Um diagnóstico deve ser feito somente pela equipe profissional. Procure sempre um psicólogo de sua confiança antes de aceitar o 'rótulo' de qualquer transtorno para seu filho, pois diagnósticos errados mascaram outras complicações e tem sérias consequências para a vida futura de seu filho.

Uma pamonha para o papai

Quatro mil anos atrás, um jovem babilônico decidiu expressar publicamente sua admiração por seu pai, escrevendo-lhe uma mensagem de amor e gratidão na areia. Talvez tenha sido este o primeiro "dia dos pais" da história da humanidade, que se perpetuou pelos séculos sendo comemorado em todo o mundo.

Foi em meados da década de 50, mais especificamente no dia 28 de fevereiro, que Sylvio Bhering, um publicitário brasileiro criou a data no Brasil, que inicialmente era comemorada no dia 13 de agosto, e atualmente, em vista de o domingo ser um dia mais propício para reuniões familiares, a data foi transferida para o segundo domingo deste mês.

Mas isso é história, vamos ao que realmente interessa: Qual o sentido de comemorar este dia em um mundo onde as distâncias estão cada vez maiores?

Nessa época existem muitos artigos dirigidos aos pais. Mas este destina-se aos filhos.

Na época de Bhering ("inventor" desta data) as famílias eram grandes, sentavam-se juntas para as refeições, para assistir televisão e como nos diz o prof. Mário Sérgio Cortella, "fazíamos pamonha", porém, o intuito não era especificamente comer a pamonha, mas sim, reunir a família. Entre descascar o milho e saborear a pamonha havia um grande espaço de tempo. Já, atualmente, além de trocarmos a pamonha pelo miojo, não repartimos nossa 'iguaria' com ninguém. Se antes passávamos o dia todo juntos preparando nossa refeição, hoje em dia temos dificuldade em dividir nossa atenção com qualquer coisa que não seja esta elaborada e saudável refeição.

Há quem diga que os pais de antigamente eram "frios", porém, alguns pais hoje em dia chegam do trabalho tão "quentes" pelo estresse do trabalho ou trânsito, que é melhor nem conversar muito. Por sua vez, os filhos de antigamente, ou seja, os pais de hoje, criticam seus pais pela frieza no

tratamento, onde abraços e beijos eram raros ou inexistentes e acabam usando isso como desculpa para fazer o mesmo com seus filhos. Acabamos criticando nossos pais por não nos abraçarem, mas também não abraçamos nossos pais, e nos esquecemos até que só temos braços por causa deles. Os filhos reclamam que os pais trabalham muito, mas sinceramente, eu nunca vi um filho parar de conversar com seus amigos via internet e ir conversar com seu pai. Afinal, é mais importante cuidar da plantação de batatas na fazendinha do que tomar café com seu pai.

No consultório constatamos que muitos dos problemas da vida adulta estão relacionados com mágoas em relação aos pais, tal como Freud disse no século passado. No Dia dos Pais, ao invés de nos preocuparmos com mágoas e ressentimentos passados, fazendo julgamentos do que é ou não é ser um bom pai, vamos pensar se estamos sendo bons filhos.

E você? Agradece seu pai diariamente por tudo o que ele fez e faz por você, você o abraça sempre que pode ou espera sempre o segundo domingo de agosto?

Educar é preciso...

Educação, do latim *educatione*, é o "processo de desenvolvimento da capacidade física, intelectual e moral da criança e do ser humano em geral, visando sua melhor integração individual e social" (segundo o dicionário Aurélio).

A palavra "educação" é uma das muitas que usamos com frequência em nosso cotidiano e muitas vezes restringimos ou mesmo deturpamos seu vasto significado, Augusto Curi, em seu livro "Professores Brilhantes, Alunos Fascinantes" nos apresenta uma imagem bastante poética quando escreve "Educar é plantar com sabedoria e colher com paciência". Muito pertinente comparar a educação à lavoura, ao ato de semear, que inclusive nos remete diretamente a uma importante característica da palavra "educação", se formos dividi-la ao meio, teríamos "*educ + ação*", particularmente na questão da "ação", ou seja, para educar efetivamente precisamos ser ativos o que muitas vezes é cansativo, estressante ou mesmo desanimador (pais e professores que o digam...).

Quando pensamos em nossas crianças, fazemos uma projeção do que queremos que ele se torne no futuro. Porém havemos de ser cautelosos quanto a nossas expectativas, a fim de evitar ou amenizar nossas angústias. Devemos deixar de lado o que nós queremos para nossos filhos, e nos atentar para o que eles querem ser, e incentivá-los a buscar seus ideais, ensiná-los acima de tudo, a terem esperança.

Uma pessoa que perdeu tudo, mas ainda acredita em algo, pode reconquistar o que perdeu, mas quem tem tudo e não vê sentido algum nas coisas ou na vida que tem, está fadado à poda antes mesmo que se amadureçam os frutos.

Existência

"Torna-te quem tu és"
Friedrich Nietzsche

A arte de tricotar e o Dia do Psicólogo

O Brasil foi o primeiro país do mundo a criar uma lei que regulamenta a atuação da profissão de quem exerce a Psicologia, e um dos poucos que conseguiram esta conquista até os dias atuais. Tal lei data de 27 de agosto de 1962, por isso a data escolhida para ser o 'Dia do Psicólogo'.

Fazer Psicologia nos dias de hoje, transcende barreiras ideológicas, teóricas e demográficas. Esta profissão tem participado de discussões que ultrapassam salas de aula, consultórios, empresas e escolas; onde suas conquistas refletem diretamente em compromissos sociais com a população e o respeito aos Direitos Humanos.

Ser psicólogo, antes de mais nada, é emocionante. Sempre existe algo de inesperado: por mais que estudemos, mais que nos preparemos para as questões da mente humana, sempre há uma surpresa. Isso é lindo.

Não somos donos do saber, mas estamos em constante aprendizado. Por vezes, nossa crença no ser humano é abalada, pois afinal, somos também seres humanos, e presenciamos atos de extrema violência, como exibido todos os dias na TV. Mas não existem palavras para descrever a emoção que sentimos a proporcionar para as pessoas uma nova esperança, fé em si mesmas, fazer com que elas percebam a força que têm. Cada conquista do paciente é uma alegria imensa.

Em uma época onde tanto ouvimos falar sobre inclusão e igualdade, a psicologia sai na frente, sendo a primeira profissão onde profissionais homossexuais podem colocar seu nome social e não obrigatoriamente seu nome de registro em sua carteira profissional, que é válido como documento oficial de identidade. Isso é apenas uma das conquistas da profissão

relacionadas aos direitos humanos.

Ainda existem alguns tabus quanto a profissão. Alguns acreditam que somos detentores de superpoderes, onde se destaca o de ler mentes (neste caso as mãos são muito mais poderosas do que qualquer psicólogo). Não temos tal poder, porém, como humanos que somos, mergulhamos no novelo mental dos que nos procuram, e em meio a uma desordem aparentemente insolúvel, buscando organizar e revelar o que está oculto, em um emaranhado de angústias e fantasias.

Mas o que a psicologia tem a ver com a "arte de tricotar"?

A arte de tricotar e o fazer ciência

Pense na sua cor preferida. Agora imagine um novelo de lã desta mesma cor. Ele pode estar guardado em um armário, ou ter sido danificado pela água da chuva, ou mesmo ter virado um brinquedo nas ágeis patas de um pequeno gato. Este novelo está dentro de nós, faz parte de nós e muitas vezes não sabemos sequer onde ele está.

Às vezes vou no psicólogo, e fico o tempo todo em silêncio...

E nesse silêncio você percebe o quê?

Coisas que antes eu não via. Mas se for assim, eu prefiro ficar em silêncio na minha casa!

Mas você consegue ficar em silêncio em sua casa?

(silêncio)

As "coisas que antes não via" que você me disse, consegue vê-las também em outros lugares?

(um longo silêncio)

Este é um relato fictício, porém bastante comum de ser ouvido nas salas de espera da vida.

O "novelo" se encontra em nossa mente, é como um país distante, misterioso e muitas vezes desconhecido. Chegam até nós pessoas com grandes emaranhados, desejosas de alívio, esperando que em um passe de mágica todo o fardo desapareça. Não somos mágicos para solucionar emaranhados trazidos de toda uma vida em cinquenta minutos. Porém, tricotar, assim como "psicologar" é uma arte, e tendo o novelo em mãos, o psicólogo procura a ponta do fio que desfaz o nó, entrega nas mãos do paciente, para que ele possa tricotar o que julgar mais importante para ele com o novelo que tem. O psicólogo, permanece sempre atento, observando como o paciente lida com os novos caminhos descobertos na terapia. Algumas vezes percebemos o tamanho da dificuldade que alguns pacientes sentem ao tentar algo novo, como se estivessem tão acostumados ao sofrimento (o emaranhado) que parecem não querer ao menos tentar algo novo (organizar o fio e tricotar). Mas aos pouquinhos, cada um a seu tempo, o novelo vai desembaraçando, e vislumbramos possibilidades muitas vezes nunca imaginadas e que servem para aquecer e superar a frieza das sensações trazidas pelo medo, pelo ódio, mágoas e tantas outras angústias ocultadas pelo novelo.

Um psicólogo pode ser comparado a vários tipos de artista, neste caso, esboçamos um paralelo com a "arte de tricotar", onde a cada dia descobrimos novos fios, novos meios e novos caminhos, e ajudamos nossos clientes a perceber "a dor e a delícia de ser o que é", como diz a canção do Caetano.

Mas afinal de contas, quem vai a um psicólogo é "paciente" ou "cliente"?

Paciente ou cliente: eis a questão

Ainda nos tempos de faculdade, ficava bastante confuso quando tinha que me referir às pessoas que atendia: o certo era chamá-los de pacientes ou clientes? Demorou algum tempo para que eu adotasse uma opinião sobre o assunto.

O termo paciente, foi (e ainda é) bastante utilizado na área médica, e conota passividade, onde o médico torna-se o portador do poder, do saber e da cura, sendo este, o paciente, um mero 'recebedor' de cuidados. Todavia, alguns teóricos questionaram este termo, pois não existe um tratamento passivo, pois o processo de cura depende tanto do médico (ou psicólogo, fisioterapeuta ou outros profissionais da saúde em geral) como do 'paciente', que desempenha

um papel ativo em sua recuperação.

Visando sanar o 'ranço mecanicista' que permeava a palavra paciente, Carl Rogers, na década de 40, cunhou o termo cliente, pois acreditava que a eficácia do processo terapêutico estava na relação entre pessoas, e não deveria haver uma hierarquia entre terapeuta e paciente, e a partir de então, muitos terapeutas adotaram o termo 'cliente'. Para Rogers, a pessoa tem dentro de si a capacidade, de compreender os fatores de sua vida que lhe causam infelicidade e dor, e de reorganizar-se de forma a superar tais problemas. Nesta visão, o terapeuta é um facilitador da cura, que já existe 'internamente' no cliente.

Hoje em dia as pessoas preferem mais o 'miojo' do que uma bela macarronada italiana, ou seja, prefere-se às soluções imediatas e instantâneas. Assim sendo, muitos clientes abandonam o tratamento, pois não querem para si a responsabilidade sobre si mesmos. Assim se caracteriza um cliente "típico" nos moldes do nosso sistema econômico, que quer o produto e paga para tê-lo.

Mas tratando de saúde mental (ou da saúde em si) felizmente (ou infelizmente) não é assim que funciona. Assim como temos que seguir à risca as orientações médicas, temos também nossa parcela de responsabilidade na eficácia ou não no que tange ao acompanhamento psicoterápico.

Particularmente, utilizo o termo paciente, mas sobre uma outra óptica. Acredito que paciente é aquele que espera, e quem espera, tem esperança. E é com esperança que buscamos no outro, seja no médico, psicólogo, educador físico, ou tantos outros profissionais da saúde, a nossa cura, o nosso bem-estar, e por isso, não raro, que encontramos paciente que dizem "minha vida está em suas mãos". Acredito que sem esperança não haveria tamanha confiança. Nem qualquer outra coisa.

Paciente ou cliente? Não existe certo ou errado, afinal, tudo é um ponto de vista. O importante é olhar para o outro, para a pessoa que está na nossa frente, e não para o problema ou doença que fez com que esta procurasse ajuda.

A partícula de Deus: ciência e crença no divino

Existe um preconceito sobre cientistas. As pessoas acham que eles são ateus e que atacam ferozmente todas as religiões. Em ciências do comportamento como a psicologia, não se discute a crença em si, mas o que esta faz com as pessoas. A religião conforta nos momentos de desespero, mas também torna as pessoas agressivas e inconsequentes, como no caso de homens bomba, e dos fiéis que dão a senha da conta bancária para o orientador religioso.

Foi um *boom* alguns há alguns anos quando os cientistas anunciaram a descoberta das "partículas de Deus" ou *Bóson de Higs*, como é chamada pelos físicos. A *Bóson de Higs* seria a partícula que dá origem ao nada, ou melhor, a partícula que dá origem à massa de outras partículas. Em linguagem religiosa poderíamos dizer 'no princípio era o verbo, e que a partir dele tudo se fez'.

A descoberta da partícula Deus causa discussões no mundo da física. Esta partícula vem sendo estudada há mais de 50 anos, e só agora alguns cientistas estão otimistas quanto a estudos e possíveis comprovações (e utilizações) de sua existência.

A meu ver, creio que a existência ou não da "Partícula Deus" de nada afetará a crença das pessoas. William James, psicólogo norte-americano, diz que a religião é um "conjunto de sentimentos, atos, e experiências do indivíduo, em sua solidão, enquanto se situa em uma relação com seja o que for por ele considerado como divino".

O comportamento religioso é expressão da interioridade do ser humano, um aspecto vital e de relevante peso na maneira como o indivíduo irá se portar na vida. A maneira de como o ser humano percebe Deus ou entidades espirituais diversas, tem profunda influência em seu comportamento e na sua forma de ver o mundo a seu redor.

O que importa para a psicologia não é a religião adotada pelo indivíduo, repito, mas sim como este indivíduo experimenta a sua religiosidade. Se os cientistas comprovarem que Deus existe, ou se eles apresentassem convincentes provas de que ele nunca existiu, pouco importa. O que importa é como você vê (ou não vê) a religião. Com *Bóson de Higgs* ou sem ele, o mundo continuará o mesmo.

A pergunta que a humanidade sempre fez, mas que ninguém te disse a resposta

Quem somos nós? Via de regra, esta é a questão que as pessoas procuram resposta quando vão ao psicólogo.

O homem sempre procurou dar um sentido à sua vida, descobrir 'quem ele é'. Não conseguir responder 'quem sou eu' é um sintoma do nosso tempo, de nossa pós-modernidade. O sofrimento em não encontrar o sentido de suas vidas leva ao vazio existencial que muitos experimentam (como aqueles que acordam na segunda-feira e se deprimem por estarem desempregados, ou os que sentem um grande desânimo por causa da "síndrome da música do Fantástico", e lembrarem que no dia seguinte terão que enfrentar mais uma semana...).

Quando estamos frente a frente com o paciente, nós não temos respostas prontas para esta pergunta (e nem para tantas outras), mas juntos buscamos as respostas. Cada vez que o paciente descobre algo sobre si, aumentando seu autoconhecimento, ele vai preenchendo esse vazio, e vai encontrando o sentido de sua vida. Quando no decorrer da psicoterapia, o paciente passa a conhecer melhor a si, começa a perceber as possibilidades de escolha que ele tem diante da vida. Só o Homem tem essa capacidade de escolher.

Victor Frankl (1905 - 1997), psicólogo vienense que viveu experiências de escravidão e tortura em campos de concentração e várias outras situações deploráveis durante a II Grande Guerra, percebeu que tudo podia ser tirado do homem, menos a sua capacidade de escolha. Nas palavras de Frankl, *"O ser humano não é completamente condicionado e definido. Ele define a si próprio seja cedendo às circunstâncias, seja se insurgindo diante delas. Em outras palavras, o ser humano é, essencialmente, dotado de livre-arbítrio. Ele não existe simplesmente, mas sempre decide como será sua existência, o que ele se tornará no momento seguinte"*.

Em nosso dia-a-dia acabamos nos deixando levar ou mesmo acomodar pelas

circunstancias que nos acometem, esquecendo de quem somos, permitindo que outras pessoas ou situações nos definam. Do mesmo modo que muitos pereceram durante a guerra, as pessoas adoecem (e até morrem) por causa das 'guerras diárias', por causa do estresse, instabilidade financeira, problemas de relacionamento...

Seguindo o pensamento de Frankl, somente o homem define quem é o homem. Logo, para a questão 'quem sou eu?', a única resposta aceitável é aquela à qual escolhemos a nossa própria resposta. No dia de hoje, estamos escolhendo quem queremos ser, ou estamos deixando que alguém escolha por nós? Não escolher pode ser a raiz de inúmeras doenças, das quais muitas foram citadas neste livro.

Se você chegou até aqui, é sinal de que você realmente estava disposto a conhecer um pouco mais sobre si mesmo e o mundo cheio de interrogações que cerca todos nós.

Os livros não fazem tudo para nós, mas eles podem nos dar a informação para que nós possamos começar a fazer quase tudo ... Os livros não podem tomar o lugar da vida. Os livros não podem nos dar o que a experiência nos pode dar, mas os livros podem ampliar e alargar a vida, e clarificar e enriquecer a experiência. O homem que acrescenta a vida dos livros à sua vida real do dia-a-dia, vive a vida de toda a raça. O homem sem livros vive somente a vida de um indivíduo. Os livros nos mostram onde pertencemos no esquema das coisas, eles podem nos fazer conhecer o passado. Eles podem nos trazer fatos e pensamentos e compreensão para tornar a vida diária mais rica, mais colorida e mais cheia de propósito e significado.

"Miscellanea", Armstrong Papers

Sobre o autor

Meu objetivo é deixar o mundo cada vez melhor através do meu trabalho. Ministro palestras e treinamentos. Desenvolvo metodologias de gerenciamento. Faça café (porque ninguém é de ferro). Maiores informações, entre em contato. Será um prazer conversar com você.

Specialties: Psicologia do Trabalho, Gestão de Equipes, Treinamentos, Desenvolvimento e Administração de Projetos, Orientação Profissional, Trabalho em Grupo. **Estudando:** Sistemas de Informação, interfaces homem-máquina, neuro-robótica, aprendizado mediado por computadores, machine learning, cloud computing, big data, IOT.

(Apresentação retirada do perfil do autor no LinkedIn)

Copyright: A distribuição e modificação do conteúdo presente nesta obra é autorizada, desde que seja citada a fonte (Título, autor e editora).



Fale com o autor

[Página do autor no LinkedIn](#)

